



Madlavning, måltider og sammenhæng med kostens ernæringsmæssige kvalitet

Kierkegaard, Lene; Sørensen, Mette Rosenlund; Fagt, Sisse

Publication date:
2016

Document Version
Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link back to DTU Orbit](#)

Citation (APA):
Kierkegaard, L., Sørensen, M. R., & Fagt, S. (2016). *Madlavning, måltider og sammenhæng med kostens ernæringsmæssige kvalitet*. DTU Fødevareinstituttet.

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

Madlavning, måltider og sammenhæng med kostens ernæringsmæssige kvalitet



Madlavning, måltider og sammenhæng med kostens ernæringsmæssige kvalitet

Udarbejdet af:

Lene Kierkegaard

Mette Rosenlund Sørensen

Sisse Fagt

DTU Fødevareinstituttet

Madlavning, måltider og sammenhæng med kostens ernæringsmæssige kvalitet

1. udgave, april 2016

Copyright: DTU Fødevareinstituttet

Foto/Illustration: Colourbox

ISBN: 978-87-93109-74-2

Rapporten findes i elektronisk form på adressen:

www.food.dtu.dk

Fødevareinstituttet

Danmarks Tekniske Universitet

Mørkhøj Bygade 19

2860 Søborg

Tlf.: +45 35 88 70 00

Fax +45 35 88 70 01

Indholdsfortegnelse

Forord	2
Sammenfatning	3
Summary.....	6
Baggrund	9
Madlavning	9
Måltider	9
Formål.....	11
Metode	12
Den kvantitative delundersøgelse	12
Den kvalitative delundersøgelse	17
Resultater	19
Karakteristika af deltagerne i undersøgelsen	19
Sociodemografiske variable og kostscore.....	25
Madlavningsvaner.....	27
Måltidsvaner	40
Indkøbsvaner	55
Diskussion og perspektivering	60
Opsamling af vigtigste fund	63
Litteratur.....	65
Bilag 1	67
Bilag 2	68
Bilag 3	69
Bilag 4	73
Bilag 5	74
Bilag 6	75
Bilag 7	78
Bilag 8	80
Bilag 9	81

Forord

Sammenhænge mellem madlavning og måltider og kostens ernæringsmæssige kvalitet er til debat i disse år. Betyder det noget for kostens ernæringsmæssige kvalitet, om vi bruger lang tid på madlavning og på at spise måltiderne? Hvordan organiserer vi måltiderne, og inddrager vi børnene i madlavningen?

I 2015 kom Fødevareministeriets Måltidstænk tank med tre måltidsråd, som skal få danskerne til at prioritere måltiderne og hygge sig om maden.

Med udgangspunkt i debatten og de tre måltidsråd analyseres måltidets organisering i denne rapport. Rapporten bygger på data fra *Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet (DANSDA) 2011-2013*, samt kvalitative interviews med fokus på madlavnings-, måltids- og indkøbsvaner blandt kortuddannede voksne med hjemmeboende børn. Rapporten er udarbejdet for Fødevarestyrelsen

Undersøgelsen er gennemført af cand.scient.san.publ. Lene Kierkegaard med bidrag fra de øvrige forfattere. Seniorforsker Ellen Trolle har bidraget med nyttige kommentarer.

En stor tak til de mange, der har deltaget i DANSDA og især tak til de personer, der også har deltaget i interview om mad og måltider og dermed gjort denne undersøgelse mulig.

DTU Fødevareinstituttet
Afdeling for risikovurdering og ernæring
December 2015

Sammenfatning

I denne rapport analyseres forskellige aspekter af madlavnings- og måltidsvaner i forhold til kostens ernæringsmæssige kvalitet. Datagrundlaget for analysen er *Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet (DANSDA) 2011-2013* (blandt 18-75 årige, n=3.014), samt kvalitative interviews med fokus på madlavnings-, måltids- og indkøbsvaner blandt kortuddannede voksne (n=10). De kvalitative interviews er gennemført i efteråret 2015. DANSDA er en kombination af et personligt interview og en selvadministreret kostdagbog, hvor både kost og fysisk aktivitet er registreret i syv på hinanden følgende dage.

Kostens overordnede ernæringsmæssige kvalitet måles med et kostindeks, der indeholder 5 af de 10 officielle kostråd. Hver person i DANSDA får tildelt en score mellem 0-5 i overensstemmelse med, i hvor høj grad de efterlever de fem kostråd for mættet fedt, tilsat sukker, fuldkorn, fisk samt frugt og grønt. I rapporten benyttes en høj score (over 3,9), som udtryk for en sund kost (højeste kvartil), mens en lav score (under 2,6) er et udtryk for en usund kost (laveste kvartil). Yderligere anvendes data om madlavningsvaner: hvor maden tilberedes (i hjemmet eller ude), hvor lang tid, der bruges på madlavning i hverdag og weekend, hvem der er ansvarlig for madlavningen, samt brugen af delvist tilberedt mad og færdigretter. Der anvendes ligeledes data om måltiderne: om man spiser alene eller sammen med andre til morgen- og aftenmåltidet, tiden brugt på at spise, hvorvidt måltider springes over, og om forskellige måltider bidrager forskelligt til scoren i kostindekset. Afslutningsvis belyses indkøbsvaner blandt andet ved at undersøge, hvad der lægges mest vægt på, når der vælges middagsretter. Baggrundsvariablene; køn, alder, uddannelse og husstandssammensætning, benyttes ligeledes i analyserne.

De kvantitative data baseres på 3.014 voksne i alderen 18-75 år. De kvalitative interviews er gennemført blandt 10 kortuddannede mænd og kvinder med hjemmeboende børn, som også har deltaget i DANSDA. De kvalitative interviews bruges til at uddybe fund i den kvantitative undersøgelse.

Madlavningsvaner

Personer, der i højere grad tilbereder maden hjemme, har en højere kostscore end personer der i mindre grad tilbereder maden hjemme, mens der ikke ses signifikant sammenhæng mellem tid brugt på madlavning og kostscore. De kvalitative interviews viser, at interviewpersonerne udtrykker større glæde ved madlavningen, når der er tid til madlavningen, og at det ligeledes er vigtigt, at man føler, at husstanden sætter pris på ens madlavning. Glæden ved madlavning er generelt større hos interviewpersoner med en høj kostscore.

Der ses en tendens til, at personer generelt har en højere kostscore i de husstande, hvor det er kvinden, der står for madlavningen. Det fremgår af de kvalitative interviews, at kvinderne i højere grad eksperimenterer med nye sunde retter, mens mændene er mere tilbøjelige til at lave traditionelle retter. Dette kan være en årsag til, at kønnet på den, der laver mad, påvirker kostscoren. Generelt laver interviewpersonerne ofte nemme og hurtige standardretter i hverdagen, mens der i højere grad eksperimenteres i weekenderne. De hurtige retter bliver til tider lavet ved hjælp af delvist tilberedt mad og færdigretter. Færdigretter bruges også oftere blandt interviewpersoner med en lav kostscore. Mange faktorer spiller ind, når der skal vælges middagsretter, men interviewpersonerne nævner især faktorer som tid og overskud, og at det ofte kræver planlægning at finde på middagsretter.

De kvantitative analyser viser at børn kun har et medansvar for madlavningen i 1,8 % af husstandene. Børnene hos de adspurgte interviewpersoner deltager heller ikke så ofte i madlavningen.

Interviewpersonerne udtrykker, at det er mere tidskrævende at have børn med i køkkenet, og det ligeledes kræver overskud og planlægning. Desuden skal nogle børn i høj grad overtales til at deltage i madlavningen. Andre interviewpersoner fortæller dog, at børnene generelt synes, at det er hyggeligt at være i køkkenet og lave mad, når de først kommer i gang. Nogle interviewpersoner giver udtryk for, at en væsentlig måde at engagere børnene i madlavningen kan være ved at give dem et ansvar og nogle selvstændige opgaver, så de får en følelse af, at madlavningen bliver deres eget projekt. Andre interviewpersoner nævner, at børnene inddrages i køkkenet ved hjælp af konkurrencer og temadage.

Måltidsvaner

Måltider har en samlende funktion for en familie, hvilket samtlige interviewpersoner giver udtryk for. Det ses dog i denne undersøgelse, at der ikke er signifikant forskel på scoren i kostindekset, når der spises aftensmad sammen i forhold til at spise alene. Dette gør sig til gengæld gældende for morgenmåltidet, hvor personer, der ofte spiser sammen med resten af husstanden, spiser sundere end personer, der spiser alene. Det samme skel mellem personer med lav og høj kostscore ses også i forhold til morgenmåltidet i de kvalitative interview.

Interviewpersonerne fortæller, at morgenmåltidet ofte er rutinepræget, og giver udtryk for, at de tit spiser det samme om morgenen. Der ses også en sammenhæng mellem, hvor lang tid der bruges på at spise og kostscore. Således har man en højere kostscore, desto længere tid man spiser, hvilket gælder både morgen- og aftensmåltidet. Det ses ligeledes i de kvantitative analyser, at personer, der springer et måltid over, er mere tilbøjelige til at have en lavere kostscore for den samlede kost.

Aftensmåltidet ses generelt som familiens samlingspunkt, og interviewpersoner udtrykker, at der bliver gjort mere ud af måltidet, når hele familien samles, fremfor når man spiser alene. Ligeledes udtrykker en del interviewpersoner også samværet med familien som en væsentlig faktor for et godt måltid. Hygge er et vigtigt fænomen for mange af interviewpersonerne, og der bliver således lavet noget særligt mad, som kan spises over længere tid, når der skal hygges. Det er dog væsentligt, at alle i husstanden er enige om, at det er hyggeligt at være sammen, så samværet ikke ødelægges. Fjernsynet kan blive tændt i nogle familier, når der skal spises, men det er dog sjældent hver dag. Fjernsynet bliver i højere grad tændt hos interviewpersoner med lav kostscore. Der er en tendens til, at den mad, der spises foran fjernsynet, ofte er nemmere eller hurtigere at tilberede, og i nogle tilfælde spises der take-away.

Indkøbsvaner

Det er forskelligt, hvad der bliver prioriteret ved indkøbene hos interviewpersoner i de kvalitative interviews. Der er generelt et stort fokus på økologi og pris. Det er dog ikke nødvendigvis det samme, der er det vigtigste, når der skal prioriteres middagsretter. I de kvantitative analyser er det tydeligt at se, at det vigtigste er, hvorvidt deltagerne selv synes, at maden smager godt, mens økologi og pris ikke bliver nævnt som de første og væsentligste faktorer. Forskellen skyldes muligvis de forskellige metodiske tilgange.

Konklusion

På en række punkter tyder resultaterne på, at der er forskel på madlavnings- og måltidsvaner for personer med henholdsvis lav og høj kostscore. De kvantitative analyser viser, at personer, der tilbereder maden

hjemme, har en sundere kost end de personer, der i mindre grad tilbereder maden hjemme. De kvalitative interviews blandt kortuddannede peger på, at tidsaspektet generelt er en betydningsfuld faktor for madlavningen, som de fleste interviewpersoner nævner. Tiden til madlavning opfattes begrænset, og der opleves større glæde ved madlavningen, når der er tid til denne.

Morgenmaden kan muligvis være et relevant fokusområde, idet uregelmæssige morgenmadsvaner og det oftere at spise morgenmad alene er en indikator på en lav kostscore, men yderligere analyser er nødvendige for at uddybe dette fund og finde veje til at forbedre den overordnede kostkvalitet. Derudover kan det være relevant at have fokus på, hvordan madlavningen lettes, fordi tiden til madlavningen, især i hverdagen, opfattes forholdsvis begrænset blandt de kortuddannede. De kvalitative interview blandt de kortuddannede peger på, at børn inddrages i madlavningen, og forældrene mener, at børnenes interesse for madlavning kan øges ved at give dem selvstændige opgaver og eventuelt lave konkurrencer eller lege med børnene. Dog er det ikke muligt i nærværende rapport at sige om inddragelse af børn i madlavningen påvirker kostens ernæringsmæssige kvalitet.

Summary

In this report cooking and meal habits in association with the nutritional quality of the diet are analysed both quantitatively and qualitatively. Data is derived from The Danish National Survey of Diet and Physical Activity (DANSDA) 2011-2013. The study methods in DANSDA are a face-to-face interview combined with a self-administered registration form, in which both diet and physical activity are registered over seven consecutive days. The qualitative interviews about cooking, meal and purchasing habits were held among adults with elementary or vocational education, and these interviews were conducted in the autumn 2015.

The overall diet quality of each individual is evaluated on the basis of a diet index score based on five of the official food based dietary guidelines in Denmark. The diet index score range from 0-5, and every person gets a score for the five dietary guidelines; energy from saturated fat, energy from added sugar, intake of fruits and vegetables, intake of fish and intake of wholegrain. In the report we use a high score (more than 3,9) as an indicator of a healthy diet (highest quartile), while a low score (less than 2,6) is an indicator of the diet not being in line with the food-based dietary guidelines in regards to the five abovementioned guidelines (lowest quartile). In addition to this the following data on cooking habits is used: where the food is prepared (at home or outside the home), how much time is used on food preparation on weekdays and in weekends, who is responsible for cooking, and how often is partially prepared food and ready-to-eat meals used. Data on eating habits is examined with the following data: do you eat alone or together with other people at breakfast and at dinner?, how much time is spend on eating?, how many meals are skipped?, and do different meals contribute differently to the overall diet index score? Purchasing habits is examined by looking at what the respondents emphasize when they choose dishes for dinner. The background variables; gender, age, education and household composition are also used in the analyses.

The quantitative data is based on 3.014 adult aged 18-75 years. The qualitative interviews are completed among 10 participants with elementary or vocational education and children living at home who also participated in DANSDA. The qualitative interviews contribute to confirmation and verification of the findings in the quantitative analysis and to add more aspects on cooking and meal habits, which was not elaborated in the quantitative part.

Cooking habits

The food is more in line with the food-based dietary guidelines, when the food is prepared at home, but no significant association is found between the time spend on food preparation and diet index score. In the qualitative interviews the interviewees express that the joy of cooking increases when they have enough time to cook, and it is also important for the interviewees, that their family appreciate the prepared food. The interviewees with a high score in diet index score tend to have more joy of cooking than people with a low diet index score.

In general, persons, who live in a household with the woman responsible for the preparation of food, has a higher diet index score, but this tendency is not significant in the regression analyse. According to the interviewees, a reason for this tendency could be that women to a greater extend experiment with new and healthier meals, while the men to a greater extent make traditional food. In general the interviewees make easier and faster standardised meals on weekdays, while they are more experimental in the weekends. Furthermore, partially prepared food and ready-to-eat meals are sometimes used to ease the preparation of the meals. The interviewees with a low diet index score tend to use mere ready-to-eat meals

than interviewees with a high diet index score. The interviewees often mention time and surplus of mental resources as important factors which affect what kind of dinner is prepared, and besides this it requires planning to figure out what to make for dinner.

Children only have a responsibility for cooking dinner in 1.8 % of the households in DANSDA. The children of the interviewees do not very often participate in the preparation of the meals. The interviewees express, that it is more time consuming to have children in the kitchen, and it requires energy and planning. Furthermore, some children need to be persuaded into participating in cooking. However, some of the interviewees explain that their children think it is very cosy to participate in preparing the food, when they finally are in the kitchen. Some interviewees express that one way to engage the children in cooking could be to give them a responsibility and independent tasks, so they get the feeling that the cooking is their own project. Other interviewees mention, that the children sometimes is involved in the kitchen by doing competitions and theme days.

Meal habits

All the interviewees express, that meals eaten together gather the family physically and mentally to a commensal meal. Though, in this report no significant association was found between whether you eat dinner alone or together with others and diet index score. In contrast, a significant association was found between whether people eat breakfast alone or together and diet index score, thus people, who eat together with others, eat healthier than people who always eat breakfast alone. Differences in breakfast habits between people with a low and high diet index score is also found in the qualitative interviews.

The interviewees explain that the breakfast often is a routine and they often eat the same every morning. The quantitative analyses show that the amount of time spent on eating is associated with diet index score. The more time you spent on eating, the higher diet index score you have, both at breakfast and dinner. Furthermore, if you skip a meal, you are more prone to have a low diet index score.

The dinner is unifying for the family, and thus the interviewees make more of this meal, when the whole family is gathered in contrast to meals eaten alone. Some of the interviewees mention that the commensality is very important for the meal being a good meal. Cosiness is also a relevant factor for the interviewees and thus it is very important that the meals are cosy. Another essential factor is that everybody in the household agrees that the meals are cosy otherwise it can affect the social life of eating together. The television may be turned on in some of the families of the interviewees, when they eat, but it is rarely turned on every day. The television is more often turned on in the homes of people with a low diet index. There might be a tendency towards eating more quickly prepared food and take-away in front of the television.

Purchasing habits

Different elements of purchasing are prioritized by the interviewees, but in general there is a great focus on organic foods and the price of the foods. The same tendency is not seen in the quantitative analysis, when looking at what is most prioritized when choosing dinner. In these analyses the most important factors in general is whether the participants themselves think the meals taste good, while organic foods and price is not essential factors. The difference in results may be due to methodological differences.

Conclusion

Some differences in cooking and meal habits between people with a low and a high diet index score were found. The breakfast might be a relevant focus area as irregular breakfast eating and eating breakfast alone is an indicator of a low diet index score, but further analyses is needed to examine this finding and find ways to improve overall diet quality. The time is in general a very important factor for the cooking habits, as many of the low educated interviewees mention. It would be relevant to focus on how to ease the cooking, as the low educated interviewees express that the time for preparing the dinner, especially on weekdays, is limited. The qualitative analyses among low educated show that children are sometimes involved in cooking, and their interest for cooking could maybe be increased by giving children a responsibility and independent tasks in the kitchen or making cooking a 'game'. It is not possible to tell on basis on the quantitative analyses whether involving children in preparation of food affects the nutritional quality of the diet.

Baggrund

Kostvaner har stor betydning for udbredelsen af en række folkesygdomme som diabetes, hjertekarsygdomme, forskellige kræftformer og overvægt (Nordic Council of Ministers, 2014). Derfor er sygdomsforebyggende og sundhedsfremmende indsatser med fokus på kostvaner vigtige (Matthiessen et al, 2003). I *Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet* (DANSDA) 2011-2013 ses det, at 97 % af befolkningen ikke efterlever anbefalingerne for mættet fedt, 83 % efterlever ikke anbefalingen for frugt og grønt, og 33 % spiser mere tilsat sukker, end hvad det anbefales i de officielle kostråd (Pedersen et al, 2015). Der er således mulighed for store forbedringer i kostens ernæringsmæssige kvalitet i befolkningen og for at kunne sætte ind med sundhedsfremmende indsatser, er der behov for viden om, hvilke faktorer i befolkningens madlavningsvaner og måltider, der påvirker kostens ernæringsmæssige kvalitet.

Madlavning

Madlavningsvanerne i Danmark har ændret sig over tid, både i forhold til hvad der laves, og hvem der står for madlavningen. Kvinder tilbringer stadig mest tid i køkkenet, men mænd anvender mere tid i køkkenet end førhen (Bonke, 2002; Groth et al, 2009). Derved deles ansvaret for tilberedningen af maden i højere grad nu end tidligere (Jenkins, 1999; Bugge, 2015). En ny norsk undersøgelse viser, at kvinder i gennemsnit bruger 51 minutter på madlavning, borddækning og servering om dagen, mens mænd anvender 37 minutter på det samme (Bugge, 2015). I de tidligere kostundersøgelser af danskernes tid anvendt på madlavning ses et meget stabilt mønster, hvor det gennemsnitlige tidsforbrug i husholdningen stort set ikke har ændret sig fra 1995 til 2008. Langt størstedelen af husstandene bruger mellem 30-60 minutter på madlavning i hverdagene og lidt mere tid i weekenden. Andelen af personer, som bruger over 60 minutter på madlavning er således større i weekenderne (Groth et al, 2009). Den samme tendens ses i et dansk studie af Bonke (2002). Yderligere ses det, at det især er husstande med én person, der bruger kortere tid på madlavning (Groth et al, 2009). En nyere dansk undersøgelse fra Madkulturen viser, at når der tilberedes aftensmad, er børn med til at lave maden i 3% af måltiderne. Hvis børnene selv skal spise med til aftensmad, er de med til at lave maden i 12% af aftensmåltiderne (Madkulturen, 2016). Ifølge Madkulturens undersøgelse fra 2014 medfører børns bidrag i køkkenet glæde, gensidig læring og hygge, men næsten halvdelen af undersøgelsesdeltagerne udtaler også, at det er mere besværligt at lave mad, når børnene deltager (Madkulturen, 2014). Mange forældre siger ligeledes, at deres børn ikke gider deltage i madlavningen (FDB Analyse, 2010). Børns deltagelse i køkkenet er relevant, da forældre er væsentlige rollemodeller for børn og unge, også når det angår måltids- og spisevaner (Groth et al, 2009; Pearson et al, 2009). Et stadig større udvalg af færdigretter og halvfabrikat bliver anvendt i husholdningen for at lette madlavningen (Jenkins, 1999; Madkulturen, 2016). Udbuddet af fastfood og take-away øger også muligheden for at få en nem og hurtig løsning for måltidet, som gør det muligt at spise i forbifarten (Andersen, 1997; Holm, 2001; Fischler, 2009).

Måltider

Måltidet udgør en vigtig social begivenhed, som er med til at binde familier og sociale fællesskaber sammen (Iversen og Holm, 1999; Fischler, 2009; Holm, 2009; Holm, 2012). Familier tilbringer store dele af dagen hver for sig i adskilte verdener med arbejde, skole og daginstitution. Derudover bruges der ofte meget tid på transport og på fritidsinteresser, som i mange tilfælde dyrkes adskilt. Måltiderne i fællesskab med familien er derfor en central aktivitet og kan nærmest ses som et symbol på familiesammenhold (Groth et

al, 2009, Holm, 2009). Familiemåltiderne er primært morgen- og aftensmåltiderne, mens frokost oftest spises i fællesskab med kollegaer eller skolekammerater (Holm, 2001b). I udenlandske undersøgelser ses der en tendens til, at den tid der bruges på at spise er faldende (Fischler, 2011; Warde et al, 2007), hvilket kan være med til at påvirke samværet ved måltidet.

Familiemåltiderne har ændret sig, og det har medvirket til, at flere og flere forskere antyder, at familiemåltidet er forsvindende, og at måltider i højere grad indtages på restauranter og fastfoodbarer, og at måltidet bliver en mere individuel og isoleret aktivitet (Murcott, 1997; Holm, 2001b). Undersøgelser viser dog også, at der stadig lægges vægt på det gode måltid, hvor der laves hjemmelavet mad, hvilket dog ikke nødvendigvis foregår hver dag (Andersen, 1997; Bugge, 2015).

Udenlandsk forskning peger på en positiv sammenhæng mellem måltider, hvor familien spiser sammen og kostens kvalitet (Gillman et al, 2009; Hammons og Fiese, 2011; Holm et al, 2015). På baggrund af denne forskning er der således antagelser om, at fælles måltider resulterer i sundere måltider (Fischler, 2011), og at måltidets organisering kan påvirke kostens ernæringsmæssige kvalitet (Holm et al, 2015; Fulkerson et al, 2014). Den franske madsociolog Claude Fischler har en hypotese om, at man automatisk vil sammensætte et mere afbalanceret måltid, hvis man spiser i fællesskab. Dette skyldes ifølge Fischler, at der er en række uformelle normer, f.eks. at spise passende mængde, når man spiser sammen med andre, mens man er mere tilbøjelig til at overspise, når man spiser alene. Derudover spises der mere struktureret i fællesskab frem for af hensyn til individuelle valg, og det antages, at man i højere grad vil koncentrere sig om selve måltidet i fællesskabet (Fischler, 2011). Til sammenligning hermed vil et måltid foran fjernsynet resultere i, at man koncentrerer sig om noget andet end selve spisningen (Bugge og Døving, 2000, Groth et al, 2009). Undersøgelser viser, at der er større variation i madlavnings- og måltidsvaner mellem forskellige lande (Warde et al, 2007; Fischler, 2011), og den videnskabelige evidens for fællesmåltidets betydning for måltidets ernæringsmæssige kvalitet er stadig begrænset i en dansk kontekst (Groth et al, 2009).

Antagelser, som de ovenstående, var medvirkende til, at der blev nedsat en Måltidstænk tank i 2014, som debatterede nogle af disse emner. Måltidstænk tanken nåede frem til følgende måltidsråd:

- Lær at lave mad – og lær det fra dig
- Brug råvarer – og køb ind med ansvar for mennesker, dyr og klode
- Spis sammen med andre – og nyd samværet og måltidet (Måltidstænk tanken, 2015).

I nærværende rapport vil især emner der indenfor det første og sidste råd blive belyst.

Formål

Formålet med nærværende undersøgelse er at afdække, om der er en sammenhæng mellem madlavningens og måltidets sociale organisering og kostens ernæringsmæssige kvalitet. Hvis kostens kvalitet skal forbedres, er det væsentligt at have et indblik i, hvordan madlavning og måltider foregår, og hvilke aspekter der påvirker kostens ernæringsmæssige kvalitet, for at man kan sætte ind overfor disse mekanismer. Dette undersøges kvantitativt med data fra *Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet (DANSDA) 2011-2013*, samt ved at udbygge denne viden med kvalitative interviews. Da der er et særlig fokus på kortuddannedes madvaner, gennemføres de kvalitative interviews blandt kortuddannede.

I de kvantitative analyser ønsker vi at belyse rammerne for madlavningen og måltidet og analysere, hvordan disse kan påvirke kostens ernæringsmæssige kvalitet på befolkningsniveau. Formålet med den kvantitative del er at undersøge, om det f.eks. gør en forskel, hvem der laver maden, om børnene er med i madlavningen, om man spiser sammen med andre, og om disse faktorer påvirker kostens kvalitet.

Formålet med den kvalitative del er at udforske mulige forskelle i madlavnings- og måltidsvaner og bidrage med en dybere forståelse af, hvilken indflydelse måltidskulturer har for kortuddannede voksne med hjemmeboende børn som i mindre eller større grad spiser efter de officielle kostråd. Indsigt i den aktuelle måltidspraksis samt praksisser og dynamikker i madlavningen kan give en forståelse af omfanget af en potentielt problematisk måltidskultur. Således ses der i den kvalitative del blandt andet på, hvordan madlavningen foregår, hvordan børn indgår i madlavningen, hvordan interviewpersonerne spiser, og om samværet påvirker måltidets sammensætning, glæden ved måltidet m.m.

Formålet med denne rapport er således at undersøge sammenhængen mellem madlavningens og måltiders sociale organisering og kostens ernæringsmæssige kvalitet på baggrund af kvantitativt data fra DANSDA 2011-2013. Ligeledes uddybes og udforskes de kvantitative fund i en kvalitativ analyse blandt kortuddannede. Det ønskes at identificere relevante elementer af måltidet, som kan anvendes i forebyggende indsatser. Herunder ønskes følgende forskningsspørgsmål besvaret:

- I hvilken grad er der sammenhæng mellem madlavnings-, måltids- samt indkøbsvaner og kostens ernæringsmæssige kvalitet?
- Hvilke praksisser og dynamikker finder sted ved madlavning og måltider? Og hvorledes kan disse have betydning for kostens kvalitet?

Metode

Undersøgelsen er designet som en kombination af en kvantitativ analyse på baggrund af DANSDA og en kvalitativ interviewundersøgelse. Den kvantitative analyse kan afdække sammenhænge på befolkningsniveau, mens de kvalitative interviews kan være med til at uddybe mulige forklaringer for de fundne sammenhænge. Denne kombination kan således belyse forskellige årsager til, at der kan være en sammenhæng mellem madlavningens og måltidets sociale organisering og kostens ernæringsmæssige kvalitet (Biltoft-Jensen et al, 2014; Skjøtt-Larsen, 2014; Østergaard og Andrade, 2014).

Den kvantitative del bygger på data fra DANSDA, som blev indsamlet fra 2011-2013. DANSDA indsamler detaljerede informationer fra et repræsentativt udsnit af den danske befolkning om, hvad de spiser og drikker. Deltagerne interviewes desuden om en lang række forhold, der vedrører deres måltidsvaner, deres viden om sund mad, samt deres holdninger, intentioner, motivationer og barrierer for at spise sundt. Den kvalitative del består af personlige interviews, hvor kortuddannede voksne med hjemmeboende børn blev rekrutteret blandt deltagerne i DANSDA. Interviewene blev gennemført i september-november 2015. I det følgende vil først den kvantitative metode og dernæst den kvalitative metode blive beskrevet.

Den kvantitative delundersøgelse

Undersøgelsesdesign

Data fra DANSDA er indsamlet i en landsdækkende undersøgelse med et repræsentativt udsnit af den danske befolkning mellem 4 og 75 år. Undersøgelsen er en tværsnitsundersøgelse og er tidligere blevet gennemført i 1985, 1995, 2000-2002 og 2005-2008. Data i denne undersøgelse er indsamlet fra maj 2011 til september 2013 (Pedersen et al, 2015).

Undersøgelsen er lavet som en kombination af personlige interviews og en selvadministreret kostdagbog, hvor deltageren i syv på hinanden følgende dage fortløbende registrerer alt, hvad de spiser og drikker. Hermed fås et samlet billede af variationen i kosten i løbet af hverdagene og i weekenden. Deltagerne har ligeledes båret en skridttæller i de syv dage med kostdagbogsregistreringer og registret deres skridt (Pedersen et al, 2015; Biltoft-Jensen et al, 2014).

Population

Undersøgelsesdeltagere er blevet udtrukket ved en tilfældig stikprøve fra CPR-registret, hvor målet har været at få et repræsentativt udsnit af den danske befolkning (Pedersen et al, 2015). I denne rapport benyttes både data fra de personlige interviews samt data fra den selvadministrerede kostdagbog. Der er i alt blevet indsamlet kostoplysninger fra 3.946 danskere i aldersgruppen 4-75 år (Pedersen et al, 2015). Studiepopulationen i denne rapport inkluderer kun voksne danskere i alderen 18-75 år, og der indgår derfor 3.014 personer i undersøgelsen.

Bortfald

I alt blev 7.253 personer udtrukket fra CPR-registeret til at deltage i undersøgelsen. Heraf deltog 54,4 % (3.946) med oplysninger om kost. Der er blevet fundet en lille forskel, når urbaniseringsgrad, alder og køn undersøges (Pedersen et al, 2015). Der tages højde for en underrepræsentation af personer med korte uddannelser ved anvendelse af vægtede tal (der vægtes for køn, alder og uddannelse), som balancerer undersøgelsespopulationen i forhold til baggrundspopulationen.

Anvendelse af data

Kostdagbogen

Deltagerne har udfyldt en syv-dages kostdagbog med tre hovedmåltider (morgenmad, frokost og aftensmad) og tre mellemmåltider. Det er deltagernes egen vurdering, om et måltid er et hoved- eller et mellemmåltid. En person, der har indtaget mad og/eller drikke til alle syv dages hoved- og mellemmåltider vil således have kostregistreringer for 42 måltider (21 hovedmåltider og 21 mellemmåltider). På baggrund af kostdagbøgerne er der både information om kostens ernæringsmæssige sammensætning og information om, hvor måltidet er blevet spist, og hvor længe måltidet har varet (se bilag 1).

Kostens ernæringsmæssige kvalitet

Kostens ernæringsmæssige kvalitet er i denne undersøgelse målt på baggrund af den selvrapporterede kostdagbog. Det gennemsnitlige kostindtag er opgjort pr. 10 MJ, så resultaterne viser kostens relative indhold og ikke det absolutte indtag. Mængderne optræder derved i en genkendelig størrelse, som svarer rimeligt til de gennemsnitlige daglige indtag for voksne. Herved tages der f.eks. højde for, at mænd i gennemsnit har et højere energiindtag end kvinder, hvilket er nødvendigt for at kunne sammenligne kvaliteten af mænds og kvinders kost (Sørensen et al, 2013; Pedersen et al, 2015)

Kostens ernæringsmæssige kvalitet er målt ud fra et overordnet kostindeks for hver enkelt deltager i undersøgelsen. Kostindekset er konstrueret på baggrund af fem af de officielle kostråd (Fødevarestyrelsen, 2013): energi fra mættet fedt (max 10 %), energi fra tilsat sukker (max 10 %), indtag af frugt og grøntsager (min 600 g/10 MJ), indtag af fisk (min 350 g/10 MJ/uge) og indtag af fuldkorn (min 75 g/10 MJ) (modificeret efter Knudsen et al, 2012; Fødevarestyrelsen, 2013; Tetens et al, 2013). For hvert af de fem kostråd er der udregnet en score mellem 0 og 1. Det totale kostindeks er således udregnet som summen af de fem scorere, og kostscoren kan således ligge mellem 0 og 5. En lav score i kostindekset er et udtryk for, at man i ringe grad følger de fem kostråd, mens en score i kostindekset på 5 betyder, at man opfylder samtlige af de fem kostråd (Knudsen et al, 2012). I den deskriptive analyse er kostindekset blevet opdelt i kvartiler (Tabel 1). I denne undersøgelse vil personer i højeste kvartil benævnes som personer med en høj kostscore, mens personer i den laveste kvartil vil benævnes som havende en lav score i kostindekset. Personer med en høj kostscore spiser således ernæringsmæssigt bedre i forhold til de fem ovennævnte kostråd end personer med en lav kostscore. Størstedelen af undersøgelsespopulationen har en score i kostindeks mellem 3-4, hvilket illustreres i figur 1.

Tabel 1. Oversigt over kostindeksets inddeling i kvartiler.

Kvartiler	Kostscore	Beskrivelse
1. kvartil	0-2,6	Lav kostscore/ mindre sund kostkvalitet
2. og 3. kvartil	2,6-3,9	
4. kvartil	3,9-5,0	Høj kostscore/ sundere kostkvalitet

Måltidets indhold af udvalgte makronæringsstoffer

For at undersøge kostens ernæringsmæssige sammensætning ved det enkelte hovedmåltid, anvendes middelværdierne for overordnet energiindtag og henholdsvis indtag af mættede fedtsyrer, tilsat sukker, kostfibre, fisk og fiskeprodukter, frugt og grøntsager for de enkelte måltider. Disse anvendes deskriptivt til at undersøge, om der er forskel på de enkelte hovedmåltider.

Organisering af mad og måltider

Madlavningens organisering omhandler f.eks. hvem der tilbereder maden, og hvor lang tid der bruges på madlavning, hvorimod måltidernes organisering omhandler f.eks. hvem man spiser sammen med, og hvor lang tid måltidet varer. Spørgsmålene, som anvendes til at undersøge madlavningens og måltidets organisering gennemgås i de følgende afsnit¹.

Organisering af madlavning

Madlavningens organisering bliver undersøgt på baggrund af spørgsmål fra interviewskemaet og kostdagbøgerne.

Om maden er tilberedt ude eller hjemme er blevet registreret i kostdagbøgerne, hvor deltagerne er blevet spurgt, om hvert aftensmåltid er tilberedt ude eller hjemme. Man skal dog være opmærksom på, at mad tilberedt ude også kan være mad tilberedt hos venner, og derfor ikke behøver at være restaurantbesøg eller take-away.

Den gennemsnitlige tid anvendt på madlavning i henholdsvis hverdag og weekend har deltagerne svaret på i baggrundsspørgeskemaet. Således har deltagerne angivet det gennemsnitlige antal minutter, som der bruges på madlavning til aftensmaden.

Den hovedansvarlige for madlavningen er angivet i baggrundsspørgeskemaet, hvor deltagerne har svaret henholdsvis: 1) Kvinden/moderen, 2) Manden/faderen, 3) Kvinden og manden i fællesskab/på skift, 4) Kvinden, manden og større børn i fællesskab/på skift.

Brug af delvist tilberedt mad, som f.eks. sovse, ovnkartofler, pommes frites, frosne grøntsager, har deltagerne angivet i baggrundsspørgeskemaet, hvor svarene er blevet delt op i følgende svarkategorier: 1) Flere gange om ugen, 2) Ca. 1 gang om ugen, 3) Ca. 1-3 gange om måneden², 4) Sjældnere end en gang om måneden eller aldrig³.

Brug af færdigretter, som f.eks. færdig suppe, færdig pizza, frossen pastaret, ovnklar kylling eller forårsruller, har deltagerne angivet med følgende svarkategorier: 1) En eller flere gange om ugen⁴, 2) Ca. 2-3 gange om måneden, 3) Ca. 1 gang om måneden, 4) Sjældnere end 1 gang om måneden, 5) Aldrig.

Organisering af måltiderne

Måltidernes organisering er blevet undersøgt på baggrund af data fra kostdagbøgerne, hvor deltagerne for hvert hovedmåltid har svaret på, om de overhovedet har spist eller drukket noget, om de har spist sammen med andre, og hvor lang tid de har brugt på at spise måltidet.

¹ Se bilag 2 for gennemgang af baggrundsvARIABLE.

² Kategorierne 'ca. 1 gang om måneden' og 'ca. 2-3 gange om måneden' er blevet sammenlagt til denne undersøgelse.

³ Kategorierne 'sjældnere end en gang om måneden' og 'aldrig' er blevet sammenlagt til denne undersøgelse.

⁴ Kategorierne 'flere gange om ugen' og 'ca. 1 gang om ugen' er blevet sammenlagt til denne undersøgelse.

Spist alene eller sammen med andre er målt på to forskellige måder i DANSDA. Dels interviewes deltagerne i baggrundsspørgeskemaet om, hvor ofte hele familien spiser sammen, og dels kan deltagerne afkrydse, om de har spist alene eller sammen med andre ved samtlige hovedmåltider på de dage, hvor kostdagbogen er blevet udfyldt. De to spørgsmål er blevet sammenlignet, og der er blevet fundet en god overensstemmelse (Bilag 3). I denne rapport er der hovedsageligt fokus på morgen- og aftensmåltiderne, og derfor analyseres der kun på, om interviewpersonerne spiser morgen- og aftensmad sammen med andre. Der vil i denne rapport blive taget udgangspunkt i variabelen fra kostdagbogen, da denne medtager singlehusstande, og da man må gå ud fra, at denne variabel i større grad er et udtryk for faktiske måltidsvaner, hvorimod spørgsmålet i interviewskemaet i højere grad kan være udtryk for en intention om at spise sammen.

Den gennemsnitlige længde på måltiderne kan ligeledes undersøges på baggrund af kostdagbøgerne, hvor deltagerne har svaret på, hvor lang tid hvert måltid har varet. Variabelen, som anvendes i denne undersøgelse, er et gennemsnit af tiden, der bruges på samtlige morgen- og aftensmåltider.

Overspring af måltider er blevet undersøgt på baggrund af deltagernes besvarelse i kostdagbøgerne, hvor de giver oplysninger om, hvorvidt der er spist eller drukket noget ved de enkelte måltider, hvorefter disse er blevet slået sammen til en overordnet variabel, som er et udtryk for antallet af måltider, der spises. Denne variabel er både lavet for hvert hovedmåltid og som en overordnet variabel for alle måltider.

Indkøbsvaner

Som nævnt berører et af de tre måltidsråd, at man skal købe ind med ansvar for mennesker, dyr og klode. Det har ikke været muligt at undersøge indkøbsvaner i dybden på baggrund af det anvendte datasæt. Som et udtryk for, hvad der lægges vægt på ved indkøb, anvendes svar på spørgsmålet om, hvad der lægges mest vægt på i forbindelse med valg af middagsretter. De forskellige svarkategorier til dette spørgsmål er:

1. Jeg selv synes, maden smager godt
2. Familien/husstanden kan lide maden
3. Maden er hurtig at tilberede
4. Maden er billig
5. Maden er hjemmelavet
6. Maden er fedtfattig
7. Maden er tilberedt af friske råvarer
8. Maden ikke indeholder tilsætningsstoffer
9. Råvarerne er økologiske
10. Maden indeholder mange grøntsager
11. Maden er varieret

Statistiske test

Data fra DANSDA vil i nærværende rapport både blive præsenteret deskriptivt og ved hjælp af lineære regressionsanalyser. Samtlige statistiske analyser er foretaget i IBM SPSS Statistics version 23.

I de deskriptive analyser er data vægtet i forhold til køn, alder og uddannelse for at kunne afspejle den generelle befolkningssammensætning for aldersgruppen 18-75 årige i Danmark. Således vil krydstabellerne være vægtet for at få et generelt billede, der kan afspejle baggrundsbefolkningen. De første deskriptive krydstabeller, der beskriver undersøgelsesdeltagerne, er dog ikke vægtet.

Forskellene mellem grupperne i krydstabeller blev testet statistisk ved hjælp af χ^2 -tests. En p-værdi på mindre end 0,05 anses for at være statistisk signifikante.

Sammenhængen mellem madlavningens og måltidets organisering og kostens ernæringsmæssige sammensætning bliver undersøgt ved hjælp af lineære regressionsanalyser (General linear model). Interaktioner mellem madlavnings- og måltidsvariablene og husstandssammensætning⁵ undersøges ligeledes. I de lineære regressionsanalyser anvendes β -værdier og et 95 % konfidensinterval. Alder, køn, uddannelse og husstandssammensætning er mulige konfounder⁶-variable for sammenhængen mellem madlavningens og måltidets sociale organisering og kostens kvalitet, hvorfor disse inddrages i de lineære regressionsanalyser. Køn, alder og uddannelse bibeholdes i samtlige analyser, da de anses for at være konfoundere, mens der er mere usikkerhed om, hvorvidt husstandssammensætning er en konfounder. Hvis denne ikke er signifikant elimineres den i analyserne.

⁵ Hvorvidt man bor alene eller sammen med andre.

⁶ En konfounder er en faktor, som ikke er led i årsagskæden fra eksponering til udfald, er en selvstændig årsag til udfaldet og er associeret med eksponeringen.

Den kvalitative delundersøgelse

De kvalitative interviews kan være med til at belyse de sociale sammenhænge, hvori maden bliver lavet, samt opfattelser af og holdninger til, hvorfor interviewpersonerne laver mad, og hvordan de laver mad (Østergaard og Andrade, 2014, Christensen et al, 2008). Den kvalitative delundersøgelse kan således være med til at give et indblik i, hvordan interviewpersonerne oplever madlavnings- og måltidssituationen, og hvilken betydning den har for den mad, man spiser.

Population og metode

I denne undersøgelse bygger den kvalitative undersøgelse på semistrukturerede personlige interviews. Det vil sige, at interviewguiden indeholder en række temaer med uddybende spørgsmål, der kan tilpasses den enkelte interviewpersons fortælling (Kvale, 1997). I alt blev 10 individuelle kvalitative interviews gennemført.

Udvælgelse af interviewpersoner

Interviewpersonerne er udvalgt fra DANSDA 2011-2013, så viden om interviewpersonernes faktiske kost er tilgængelige. I interviewene spørges der ind til, om der er sket ændringer i kostvanerne, siden interviewpersonerne deltog i kostundersøgelsen 2011-2013, så det er muligt at sammenligne med de indsamlede kostdata.

Ti personer har deltaget i de kvalitative interviews, hvor fem personer har en kostscore på over 3,6 og 5 interviewpersoner har en kostscore på under 3,0⁷. Der har ligeledes været et ønske om en kønsfordeling med fire-seks mænd og kvinder med henholdsvis lav og høj kostscore (se yderligere karakteristika i tabel 3). Interviewpersonerne er yderligere udvalgt på baggrund af interesse i at undersøge forholdene blandt kortuddannede voksne. Interviewpersonerne har således en grundskoleuddannelse eller en erhvervsfaglig uddannelse, som højest gennemførte uddannelse. Ligeledes har der været ønske om, at interviewpersonerne har hjemmeboende børn. Derfor har dette også været et udvælgelseskriterium. For at få et fyldestgørende indtryk af madlavning og indkøb, har alle interviewpersoner ligeledes givet udtryk for, at de selv ofte deltager i madlavningen, gennem interviewsvar fra DANSDA 2011-2013. De ti interviewpersoner er kontaktet via telefon, og interviewene er gennemført i interviewpersonens eget hjem i perioden fra d. 9. september til d. 3. november 2015. I alt er 23⁸ personer forsøgt kontaktet, hvoraf fem personer ikke har været til at komme i kontakt med. Tre har ikke ønsket at deltage, mens tre ikke har meldt tilbage efter første kontakt og efterfølgende ikke har svaret på opkald og mail. Den sidste deltager aflyste interviewet og har derefter ikke været til at komme i kontakt med.

Interviewguide

De ti interviewpersoner er blevet stillet spørgsmål om deres madlavnings- og måltidsvaner for at opnå en forståelse af madlavningens og måltidets betydning og rolle for interviewpersonen. De kvalitative interviews er ligeledes med til at belyse nuancer af madlavnings- og måltidsvaner hos personer, som har en høj kostscore (over 3,6) og en lav kostscore (under 3). Således er interviewpersonerne blevet spurgt ind til madlavningsvaner og forskelle på madlavningsvaner hos de forskellige medlemmer af husstanden. De er ligeledes blevet spurgt ind til inddragelse af børn i madlavningen for at undersøge, i hvor høj grad

⁷ Der benyttes ikke præcis de samme værdier for afgrænsning af personer med lav og høj kostscore, som anvendes i den kvantitative analyse. Dette blev gjort for at få flere mulige interviewpersoner.

⁸ En af de kontaktede er flyttet til Jylland og kunne derfor ikke deltage i undersøgelsen.

forældrene lærer deres madlavningsvaner fra sig. Der er desuden blevet spurgt ind til måltidssituationer, hvordan måltider prioriteres, og om der spises forskelligt i forskellige situationer (se interviewguide i bilag 4). Spørgsmålene er blevet pilottestet inden selve påbegyndelsen af interviewundersøgelsen for at sikre, at interviewspørgsmålene er forståelige og for at finde ud af, om der er overlap i spørgsmålene.

Interviewene er optaget på diktafon og transskriberet, og der er lavet feltnoter efter hvert interview. Interviewene tog mellem 40 og 70 minutter.

Analyse af de kvalitative interviews

De kvalitative interviews er blevet analyseret på baggrund af en tematisk analyse, hvor nogle tema er bestemt på baggrund af blandt andet formål og den kvantitative analyse, og andre temaer er opstået i analyseprocessen. Den analytiske metode er en dynamisk proces, hvor interviewer har gennemlæst transskriberingerne, identificeret temaer og kodet af flere omgange. Intervieweren har startet med at skrive refleksioner efter hvert interview. Derefter er interviewene blevet transskriberet og gennemlæst, hvorefter citater er identificeret i forhold til både på forhånd bestemte temaer og nye temaer. Derefter er der lavet opsamlinger for hvert tema på tværs af interviewene, og disse er blevet diskuteret med medforfattere. Til sidst er temaerne blevet sammenlignet på tværs af personer med henholdsvis lav og høj kostscore.

Resultater

Karakteristika af deltagerne i den kvantitative undersøgelse

Der indgår 3.014 personer i den undersøgte population, som er mellem 18 og 75 år. I tabel 2 ses det, at lidt over halvdelen af populationen er kvinder (51,4 %), og deltagernes gennemsnitsalder er 47 år. Det ses ligeledes, at størstedelen af deltagerne lever enten i parforhold uden hjemmeboende børn (43,5 %) eller med hjemmeboende børn (34,0 %). De øvrige sociodemografiske karakteristika kan ses i tabel 2.

Tabel 2. Sociodemografiske karakteristika af deltagerne.

	Alle (n = 3.014)		Kvinder (n = 1.550)		Mænd (n = 1.464)	
	%	n	%	N	%	n
Køn						
Kvinder	51,4	1.550	-	-	-	-
Mænd	48,6	1.464	-	-	-	-
Alder (gns. (SD))	47,42 (15,97)		47,36 (15,79)		47,48 (16,51)	
Uddannelse (n = 2.988)						
Grundskole	14,2	423	14,3	219	14,0	204
Student/HF	7,9	235	8,4	129	7,3	106
Erhvervsfaglig uddannelse	38,6	1.154	34,9	536	42,5	618
Kort videregående uddannelse	7,3	219	7,0	107	7,7	112
Mellemlang videregående uddannelse	20,1	601	24,8	381	15,1	220
Lang videregående uddannelse	11,9	356	10,6	163	13,3	193
Husstandssammensætning (n = 2.824 ⁹)						
Enlig uden hjemmeboende børn ¹⁰	17,7	499	18,0	266	17,3	233
Enlig med hjemmeboende børn	4,9	137	6,2	91	3,4	46
Par uden hjemmeboende børn	43,5	1.228	41,7	614	45,5	614
Par med hjemmeboende børn	34,0	960	34,1	503	33,9	457

⁹ Undersøgelsesdeltageren er en af de voksne i husstanden. Der er således færre personer med ved denne variabel, da personer, som enten er et hjemmeboende barn, eller som bor sammen med venner, i bofællesskab eller lignende, ikke er inkluderet.

¹⁰ Singler uden hjemmeboende børn indbefatter alle over 18 år, som bor alene.

Karakteristika af deltagerne i den kvalitative undersøgelse

Tabel 3. Oversigt over interviewpersoner¹¹.

Køn	Alder	Samlever	Børn	Uddannelse	Kost-score	Fisk (g/10 MJ)	6 om dagen (g/10 MJ)	Energi (kJ)	BMI (målt)
Lav kostscore									
Mand	38 år	Samlever	3 børn (4, 10, 12 år)	Erhvervsfaglig uddannelse	1,42	1,74	51,37	12.339	30
Mand	39 år	Samlever	2 børn (14, 20 år)	Grundskole	2,10	18,97	368,61	5.647	29
Kvinde	37 år	Ingen samlever	3 børn (5, 6, 10 år)	Grundskole	2,20	2,11	350,17	10.134	27
Kvinde	43 år	Ingen samlever	3 børn (15, 15, 16 år)	Erhvervsfaglig uddannelse	2,22	23,48	406,68	15.159	27
Mand	57 år	Samlever	2 børn (13, 17 år)	Erhvervsfaglig uddannelse	2,82	20,98	457,89	17.488	23
Høj kostscore									
Mand	49 år	Samlever	1 barn (11 år)	Erhvervsfaglig uddannelse	3,66	43,26	317,36	11.987	26
Kvinde	42 år	Ingen samlever	1 barn (11 år)	Erhvervsfaglig uddannelse ¹²	3,89	144,97	365,66	10.847	30
Mand	41 år	Samlever	2 børn (1, 5 år)	Erhvervsfaglig uddannelse	4,19	49,29	845,35	10.417	23
Kvinde	47 år	Samlever	1 barn (16 år)	Grundskole	4,59	53,30	916,11	8.735	22
Kvinde	41 år	Samlever	2 børn (4, 8 år)	Erhvervsfaglig uddannelse	4,67	108,63	488,52	11.095	21

¹¹ Data for alder, samlivsstatus og børn er fra interviewtidspunktet, mens uddannelse, kostdata og BMI er fra DANSDA 2011-2013.

¹² Denne interviewperson har siden DANSDA 2011-2013 færdiggjort en mellemlang videregående uddannelse, hvilket først blev oplyst under interviewet.

Madlavning og måltidsvaner

I tabel 4 vises karakteristika for deltagernes madlavnings- og måltidsvaner. 38,7 % af deltagerne spiser aftensmad sammen syv gange om ugen, mens 3,5 % har spist aftensmad alene hver dag i løbet af ugen. 53,5 % tilbereder mad hjemme seks-syv dage om ugen, mens 8,2 % tilbereder maden hjemme mindre end tre dage om ugen. Generelt bruger deltagerne i gennemsnit 30-60 minutter på madlavning til aftensmad (64,5 %) i hverdagen, mens 7,2 % bruger over en time. I weekenden bruges der mere tid på madlavningen. 25,3 % af deltagerne bruger over en time på madlavningen, mens 55,4 % bruger mellem 30-60 minutter. I de fleste husstande er det oftest kvinden, der står for madlavningen (62,5 %), mens 1,8 % af deltagerne angiver, at børn for det meste er med i madlavningen¹³.

¹³ Se yderligere karakteristika for deltagernes madlavnings- og måltidsvaner i bilag 5.

Tabel 4. Madlavnings- og måltidsadfærd for deltagerne.

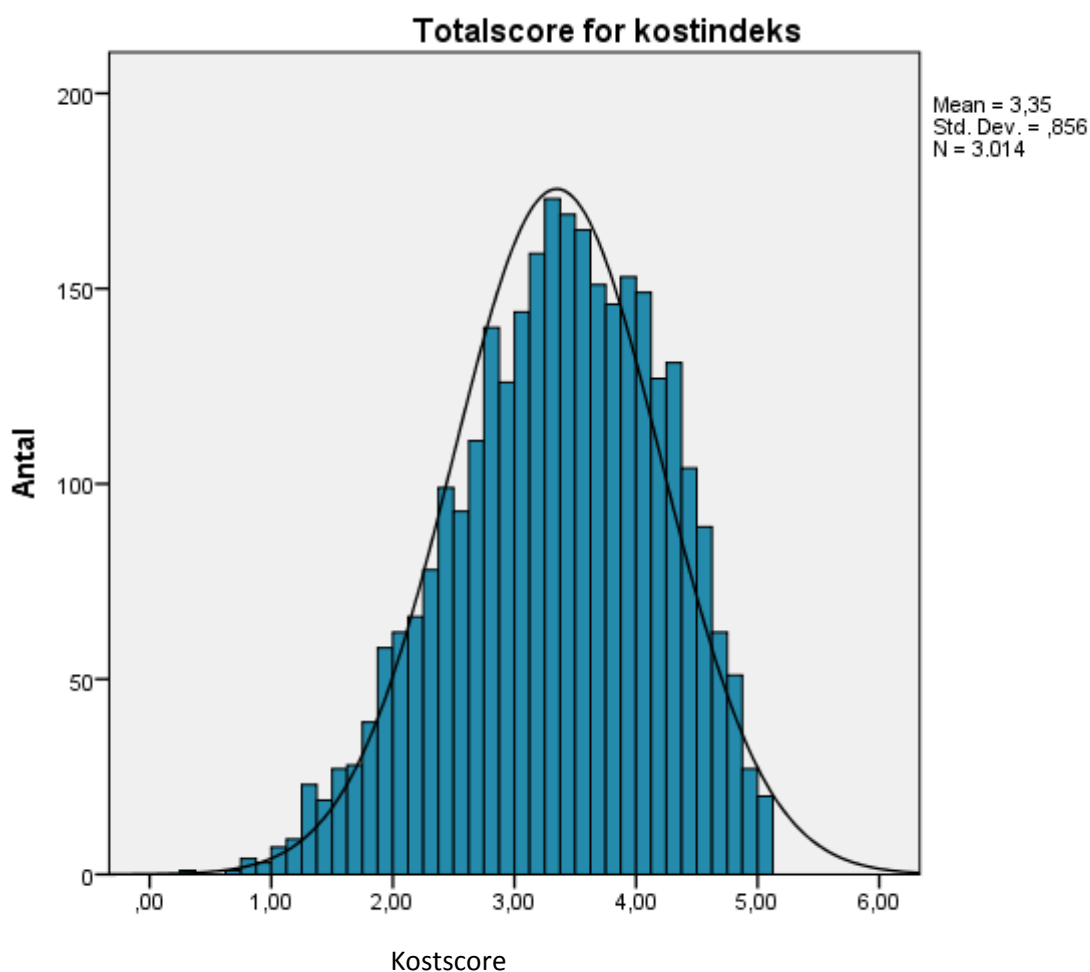
	Alle (n = 3.014)		Kvinder (n = 1.550)		Mænd (n = 1.464)	
	%	n	%	n	%	n
Antal dage hvor maden er tilberedt hjemme (n = 2.696)						
Tilberedt mad hjemme 6-7 dage	53,5	1.443	53,4	740	53,7	703
Tilberedt mad hjemme 4-5 dage	38,3	1.032	38,8	538	37,7	494
Tilberedt mad hjemme ≤ 3 dage	8,2	221	7,8	108	8,6	113
Antal minutter brugt på madlavning i hverdagen (n = 3.014)						
0-30 minutter	28,3	854	28,8	446	27,9	408
31-45 minutter	31,8	959	31,9	495	31,7	464
46-60 minutter	32,7	985	32,1	498	33,3	487
≥ 61 minutter	7,2	216	7,2	111	7,2	105
Antal minutter brugt på madlavning i weekend (n = 3.014)						
0-30 minutter	17,3	520	16,5	255	18,1	265
31-45 minutter	22,0	664	21,9	339	22,2	325
46-60 minutter	35,4	1.068	34,6	536	36,3	532
≥ 61 minutter	25,3	762	27,1	420	23,4	342
Hvem der oftest står for madlavningen i husstanden (n = 2.493)¹⁴						
Kvinden/moderen	62,5	1.558	70,1	894	54,5	664
Manden/faderen	16,7	417	12,5	159	21,2	258
Kvinden og manden i fællesskab/på skift	19,0	474	15,5	198	22,7	276
Kvinden, manden og større børn i fællesskab/på skift	1,8	44	1,9	24	1,6	20
Antal dage hvor interviewpersonen har spist aftensmad sammen med andre (n = 2.776)¹⁵						
Spist sammen 7 dage	38,7	1.073	39,4	569	37,8	504
Spist sammen 6 dage	26,4	734	26,1	377	26,8	357
Spist sammen 4-5 dage	20,9	581	20,1	290	21,8	291
Spist sammen 1-3 dage	10,4	290	10,9	158	9,9	132
Kun spist alene	3,5	98	3,4	49	3,7	49
Tid brugt på at spise aftensmad (n = 1.779)						
0-30 minutter	50,7	902	49,1	449	52,4	453
30-45 minutter	34,5	613	35,0	320	33,9	293
> 45 minutter	14,8	264	15,9	145	13,8	119
Antal dage, hvor interviewpersonen har spist morgenmad sammen med andre (n = 2.594)						
Spist sammen 7 dage	18,8	488	19,3	267	18,2	221
Spist sammen 6 dage	12,5	325	12,6	174	12,4	151
Spist sammen 4-5 dage	18,6	483	18,4	254	18,9	229
Spist sammen 1-3 dage	34,9	905	34,9	482	34,8	423
Kun spist alene	15,2	393	14,7	203	15,7	190
Tid brugt på at spise morgenmad (n = 1.624)						
0-15 minutter	31,4	510	30,9	262	31,9	248
15-30 minutter	57,4	932	57,7	489	57,0	443
> 30 minutter	11,2	182	11,3	96	11,1	86

¹⁴ Personer, som har angivet kategorierne 'andre' og 'uoplyst', er blevet ekskluderet fra analyser med denne variabel, for at opnå tilstrækkelig statistisk styrke i de efterfølgende analyser.

¹⁵ Dette spørgsmål er besvaret på baggrund af deltagernes kostdagbøger, og er derfor et udtryk for, hvor ofte interviewdeltagerne har spist sammen i den uge, hvor de har registreret deres kost. Der er en sammenhæng med et mere overordnet spørgsmål om at spise sammen fra baggrundsspørgeskemaet (se bilag 3).

Der er registreret et stort antal måltider i løbet af de syv dage, hvor interviewpersonen enten har spist eller drukket noget (se bilag 1). I undersøgelsespopulationen er der i alt registreret 108.654 måltider, heraf 58.022 hovedmåltider og 50.632 mellemmåltider. Hver person har i gennemsnit spist 36 måltider i løbet af ugen med kostregistreringer. Det ses desuden, at størstedelen af deltagerne har spist aftensmad, mens morgenmåltidet er det næstmest spiste måltid. Mellemmåltidet om formiddagen er umiddelbart det mindst udbredte.

Figur 1 viser den overordnede fordeling af kostscoreværdi blandt deltagerne i den kvantitative analyse. Den gennemsnitlige kostscore er 3.35.



Figur 1. Fordelingen af personer i forhold til kostscore, når data ikke er vægtet (n=3.014).

I tabel 5 vises kostscore i forhold til indtag af næringsstoffer og fødevarer. Det ses det, at kvinderne har generelt en højere kostscore end mændene. Den modsatte tendens gør sig gældende for energiindtag, hvor mændenes indtag er højere end kvindernes. Det gennemsnitlige indtag er på 9.766 kJ/dag. Kostens indhold af frugt og grønt er større hos kvinder end hos mænd, mens kostens indhold af fisk og kostfibre hos mænd og kvinder ikke er så forskellige. I forhold til mættet fedt og sukker er indtaget blandt mænd og kvinder ligeledes på samme niveau.

Tabel 5. Oversigt over den overordnede kostscore og indtag af forskellige næringsstoffer og udvalgte fødevarer.

	Alle		Kvinder		Mænd	
	Gennemsnit	SD	Gennemsnit	SD	Gennemsnit	SD
Kostscore	3,35	0,86	3,54	0,80	3,15	0,87
Energiindtag (kJ/dag)	9.766	3.097	8.451	2.309	11.159	3.214
Frugt og grønt indtag ¹⁶ (g/10 MJ)	463	270	557	285	364	211
Mættet fedt (%)	15,1	2,9	14,7	2,8	15,4	2,9
Sukkerenergi (%)	8,6	5,3	8,7	5,1	8,6	5,5
Fisk (g/10 MJ)	38,5	36,7	40,2	36,7	36,8	36,5
Kostfibre (g/10 MJ)	23,6	6,8	25,3	6,8	21,8	6,4

¹⁶ Inkl. juice, der kun må fylde 100 ml af en kost på 10 MJ pr. dag.

Sociodemografiske variable og kostscore

Indledningsvist er der analyseret for forskelle i kostscore i forhold til køn, alder, uddannelse, geografi, husstandssammensætning og sundhedsadfærd (overvægt, rygning og fysisk aktivitet)¹⁷ (se tabeller i bilag 6).

Køn, alder, uddannelse og geografi

Resultaterne viser som nævnt, at der er forskel på mænds og kvinders kostscore, hvor kvinder generelt har en højere kostscore, idet 33,1 % af kvinderne har en høj kostscore på over 3,9 sammenlignet med 16,3 % af mændene. Mændene har i højere grad en lav kostscore på under 2,6 (34,3 %), og 16,3 % af kvinderne er placeret i denne gruppe. Disse forskelle er signifikante.

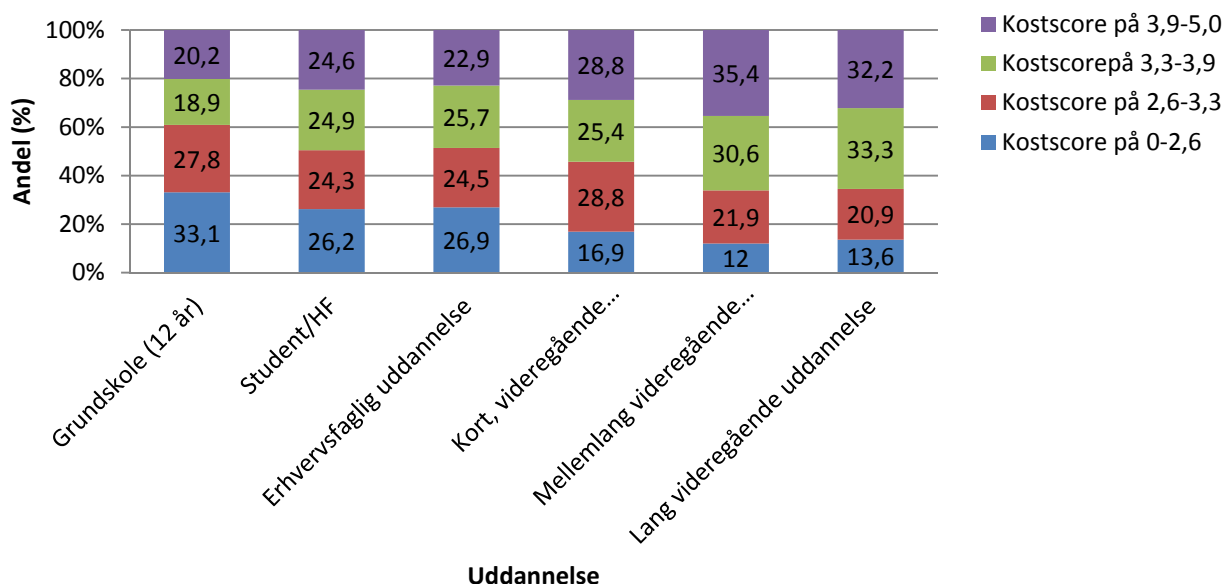
Der er desuden signifikant forskel i kostscoren for forskellige aldersgrupper. Blandt de 18-24 årige har ca. en tredjedel en lav kostscore på under 2,6. Den samme tendens ses blandt de 25-44 årige. Der sker først en ændring i tendenserne, når man er fra 45 år og opefter, hvor en større andel har en høj kostscore. De 65-75 årige har den højeste kostscore, hvor 15 % har en lav kostscore, mens 37 % har en høj kostscore på over 3,9.

Som forventet har en relativ stor andel af personer, hvis længste afsluttede uddannelse er grundskole, en lav kostscore (33,1 %), mens det kun er 13,6 % af personer med en lang videregående uddannelse¹⁸. Denne sammenhæng er signifikant.

¹⁷ De efterfølgende analyser er vægtet for køn, alder og uddannelse.

¹⁸ Personer, der stadig går i skole, er ekskluderet i denne analyse, da disse personer adskiller sig markant fra den resterende gruppe, og på baggrund af at disse personer kan ende i vidt forskellige uddannelsesgrupper, når de er færdiguddannede.

Sammenhæng mellem uddannelse og kostscore



Figur 2. Fordeling af personer i forhold til den længste afsluttede skoleuddannelse og kostscore (N=2.965). Antallet af personer kan ses i tabel 25 i bilag 6. Forskel i kostscore mellem uddannelsesgrupper er signifikant ($\chi^2 < 0,001$).

Henholdsvis 28,5 % af befolkningen i hovedstadsområdet og 28,3 % af befolkningen i Midtjylland har en høj kostscore. Derimod har flere personer i Region Syddanmark den laveste kostscore. 29,1 % har en lav score i kostindekset, mens 19,1 % har en høj score i kostindekset. Ligeledes ses det, at personer, som bor i hovedstadsområdet og i byer med 500-9.999 indbyggere, i højere grad har en høj kostscore. En større andel af personer i byer med ≥ 100.000 indbyggere (eksklusiv hovedstadsområdet) har den laveste kostscore.

Husstandssammensætning

Par uden hjemmeboende børn har i højere grad en kostscore over 3,9, mens personer uden samlever både med og uden børn i mindre grad har højeste kostscore. Det er dog især singler uden hjemmeboende børn, der har en lav score i kostindekset under 2,6. Børnene i husstanden har også en betydning for kostscoren. Det er især de ældre børn, der påvirker kostscoren i en positiv retning. Personer, som kun har hjemmeboende børn over 18 år, har generelt en højere kostscore sammenlignet med de øvrige undersøgelsesdeltagere.

Sundhedsadfærd

Der ses en sammenhæng mellem BMI og kostscore. De normalvægtige har generelt en højere kostscore end de overvægtige og svært overvægtige. Tilsvarende tendenser ses for både rygning og fysisk aktivitet, hvor personer, der henholdsvis ryger og er fysisk inaktive, har en lavere kostscore end personer, der ikke ryger og er fysisk aktive. Der ses således en tendens til, at der er en sammenhæng mellem generel sundhedsadfærd og kostscore.

Madlavningsvaner

Sammenhænge mellem madlavningsvaner og kostscore er blevet undersøgt ved hjælp af både krydstabeller og regressionsanalyser for at undersøge, om sammenhængene er uafhængige af køn, alder, uddannelse og husstandssammensætning. I de efterfølgende afsnit præsenteres disse fund, hvorefter de kvalitative fund for madlavningsvaner blandt kortuddannede forældre vil blive fremlagt. Denne del af undersøgelsen går således i dybden med fund i forhold til Måltidstænk tankens måltidsråd 'Lær at lave mad og lær det fra dig'.

Tilberedelse af aftensmad i hjemmet

Der ses en sammenhæng mellem at tilberede aftensmaden hjemme og scoren i kostindekset. Personer, som tilbereder aftensmaden hjemme 6-7 dage om ugen, har generelt en højere kostscore end personer, der tilbereder aftensmaden hjemme færre end tre dage om ugen. Tabel 6 viser, at 30,8 % af personer, som tilbereder maden hjemme 6-7 dage om ugen, har den højeste kostscore, mens dette gør sig gældende for 17,7 % af de personer, der tilbereder mad hjemme færre end 3 dage om ugen. Når denne sammenhæng undersøges ved hjælp af en regressionsanalyse er sammenhængen mellem tilberedelse af aftensmad hjemme og kostscore stadig højsignifikant ($p < 0,001$) uafhængig af køn, alder, uddannelse og husstandssammensætning (se bilag 7). Der ses således også en signifikant forskel på middelværdien af scoren i kostindekset for personer, der tilbereder maden hjemme mere end 4 dage om ugen i forhold til dem, der kun tilbereder maden hjemme under 3 dage om ugen i regressionsanalysen.

Tabel 6. Sammenhæng mellem om man tilbereder maden hjemme og kostscore (n = 2.605). Forskel i kostscore i forhold til hyppigheden af hjemmelavet mad er signifikant ($\chi^2 < 0,001$).

	Kostscore på 0-2,6 (%(n))	Kostscore på 2,6-3,3 (%(n))	Kostscore på 3,3-3,9 (%(n))	Kostscore på 3,9-5,0 (%(n))
Tilberedt mad hjemme 6-7 dage om ugen	20,6 (267)	24,5 (318)	24,1 (312)	30,8 (400)
Tilberedt mad hjemme 4-5 dage om ugen	24,4 (252)	27,5 (284)	25,7 (265)	22,3 (230)
Tilberedt mad hjemme ≤ 3 dage om ugen	37,9 (105)	22,0 (61)	22,4 (62)	17,7 (49)

Tid brugt på madlavning i hverdag og weekend

Sammenhængen mellem tid brugt på madlavning i hverdage og kostscore ses i tabel 7. For personer, som bruger mere end en time på madlavning i hverdage, har 26,7 % en høj kostscore, hvorimod 22,3 % har en lav kostscore. Det modsatte gør sig gældende for personer, som bruger 0-30 minutter på madlavningen, men sammenhængen er ikke signifikant. Når sammenhængen mellem tid brugt på madlavning i hverdage og kostscore undersøges i en regressionsanalyse, er sammenhængen heller ikke signifikant ($p = 0,125$), når den er uafhængig af køn, alder, uddannelse eller husstandssammensætning (se bilag 7).

Tabel 7. Sammenhæng mellem tid brugt på madlavning i hverdage og kostscore (n= 3.014). Ikke signifikant ($\chi^2 = 0,556$).

	Kostscore på 0-2,6 (%(n))	Kostscore på 2,6-3,3 (%(n))	Kostscore på 3,3-3,9 (%(n))	Kostscore på 3,9-5,0 (%(n))
0-30 minutter	27,1 (261)	24,6 (237)	25,2 (243)	23,1 (223)
31-45 minutter	24,6 (225)	23,7 (217)	25,8 (236)	26,0 (238)
46-60 minutter	23,9 (222)	25,9 (240)	24,6 (228)	25,6 (238)
>61 minutter	22,3 (46)	28,6 (59)	22,3 (46)	26,7 (55)

Sammenhængen mellem tid anvendt på madlavning i weekenden og kostscore ses i tabel 8. Hvis der bruges længere tid på madlavning i weekenden, er kostscoren højere. For personer, som bruger over 61 minutter på madlavning i weekenden, er 27 % i gruppen med højeste kostscore, mens dette gør sig gældende for 22,7 % af dem, der bruger 0-30 minutter på madlavningen. Sammenhængen er signifikant i de deskriptive analyser ($\chi^2=0,034$), men er dog ikke signifikant i regressionsanalysen ($p = 0,267$) (se bilag 7).

Forskellene, der ses i tabel 8, forsvinder således i regressionsanalysen, hvor køn, alder, uddannelse og husstandssammensætning inddrages. Disse fire faktorer påvirker dermed den undersøgte sammenhæng, og forskellene i scoren i kostindekset, som ses i tabel 8, kan således ikke umiddelbart tilskrives, hvor mange minutter der bruges på madlavning, men kan i højere grad tilskrives faktorer som køn, alder, uddannelsesniveau eller hvem man bor sammen med.

Tabel 8. Sammenhæng mellem tid brugt på madlavning i weekenden og kostscore (n= 3.014). Forskel i kostscore i forhold til tid brugt er signifikant ($\chi^2=0,034$).

	Kostscore på 0-2,6 (%(n))	Kostscore på 2,6-3,3 (%(n))	Kostscore på 3,3-3,9 (%(n))	Kostscore på 3,9-5,0 (%(n))
0-30 minutter	30,5 (186)	22,8 (139)	24,0 (146)	22,7 (138)
31-45 minutter	26,1 (177)	24,8 (168)	25,7 (174)	23,5 (159)
46-60 minutter	22,5 (230)	25,5 (261)	25,9 (265)	26,1 (267)
>61 minutter	22,9 (161)	26,3 (185)	23,9 (168)	27,0 (190)

Ansvarlig for madlavning

Det er oftest kvinder, der står for madlavningen. Når kvinden laver maden, følger maden tilsyneladende i højere grad anbefalingerne for kost, idet der blandt kvinder, der for det meste står for maden, er 27,6 % med højt kostscore, mens 22,3 % har lavt kostscore. Kostscoren er generelt lavere, når manden oftest står for maden. 28,2 % af personer fra husstande, hvor det er manden, der laver mad, har en lav kostscore. Kostscoren bliver ikke umiddelbart forbedret, når større børn inddrages i madlavningen. 32,2 % af personerne i denne gruppe har en lav kostscore. Sammenhængen er signifikant i de deskriptive analyser ($\chi^2 = 0,002$), men når sammenhængen mellem den ansvarlige for madlavningen og kostscore undersøges i en regressionsanalyse (se bilag 7), findes der dog ikke en signifikant forskel mellem, hvem der er ansvarlig for madlavningen ($p = 0,379$).

Forskellene, der ses i tabel 9, forsvinder således i regressionsanalysen, hvor køn, alder og uddannelse inddrages. Disse tre faktorer påvirker dermed den undersøgte sammenhæng, og forskellene i scoren i kostindekset, som ses i tabel 9, kan således ikke umiddelbart tilskrives, hvem der laver maden i husstanden, men kan i højere grad tilskrives faktorer som køn, alder eller uddannelse.

Tabel 9. Sammenhængen mellem hvem der for det meste står for madlavningen og kostscore (n= 2.139). Forskel i kostscore mellem grupper er signifikant ($\chi^2 = 0,002$).

	Kostscore på 0-2,6 (%(n))	Kostscore på 2,6-3,3 (%(n))	Kostscore på 3,3-3,9 (%(n))	Kostscore på 3,9-5,0 (%(n))
Kvinden/moderen	22,3 (299)	24,8 (333)	25,3 (339)	27,6 (371)
Manden/faderen	28,2 (110)	30,3 (118)	21,5 (84)	20,0 (78)
Kvinden og manden i fællesskab	26,1 (91)	23,0 (80)	26,1 (91)	24,7 (86)
Kvinden, manden og større børn i fællesskab	32,2 (19)	33,9 (20)	13,6 (8)	20,3 (12)

Anvendelse af delvist tilberedt mad

I tabel 10 ses en signifikant sammenhæng mellem brugen af delvist tilberedt mad og kostscore. Således er der langt flere, der bruger delvist tilberedt mad flere gange om ugen, med lavt kostscore (28 %), mens der er 17,6 % af personerne, som bruger delvist tilberedt mad sjældnere end en gang om måneden eller aldrig, som har en lav kostscore. Til sammenligning hermed har 34,9 % af personerne i den sidstnævnte gruppe en høj kostscore over 3,9. I en regressionsanalyse findes ligeledes en signifikant sammenhæng mellem brugen af delvist tilberedt mad og kostscore ($p < 0,001$), når der kontrolleres for køn, alder, uddannelse og husstandssammensætning (se bilag 7). Der ses således en tendens til et gradvist højere kostscore desto færre dage, hvor delvist tilberedt mad anvendes.

Tabel 10. Sammenhængen mellem brug af delvist tilberedt mad og kostscore (n = 3.001). Forskel i kostscore mellem grupper er signifikant ($\chi^2 < 0,001$).

	Kostscore på 0-2,6 (%(n))	Kostscore på 2,6-3,3 (%(n))	Kostscore på 3,3-3,9 (%(n))	Kostscore på 3,9-5,0 (%(n))
Bruger delvist tilberedt mad flere gange om ugen	28,0 (300)	26,1 (280)	24,2 (260)	21,7 (233)
Bruger delvist tilberedt mad ca. en gang om ugen	24,3 (154)	25,2 (160)	26,8 (170)	23,7 (150)
Bruger delvist tilberedt mad 1-3 gange om måneden	25,6 (199)	24,2 (188)	25,8 (201)	24,4 (190)
Bruger delvist tilberedt mad sjældnere end en gang om måneden eller aldrig	17,6 (91)	24,0 (124)	23,4 (121)	34,9 (180)

Anvendelse af færdigretter

Sammenhængen mellem brugen af færdigretter og kostscore er ligeledes signifikant (se tabel 11). Blandt personer, som bruger færdigretter en eller flere gange om ugen, har 37,3 % en lav kostscore, mens 15,8 % har en høj kostscore. I modsætning hertil har 14,9 % af de personer, der aldrig bruger færdigretter, en lav kostscore under 2,6, og 35,3 % har en høj kostscore over 3,9. Denne sammenhæng er ligeledes højsignifikant ($p < 0,001$), når den undersøges i en regressionsanalyse, hvor der kontrolleres for køn, alder, uddannelse og husstandssammensætning (se bilag 7).

Tabel 11. Sammenhængen mellem brug af færdigretter og kostscore (n = 2.997). Forskel i kostscore i forhold til brug af færdigretter er signifikant ($\chi^2 < 0,001$).

	Kostscore på 0-2,6 (%(n))	Kostscore på 2,6-3,3 (%(n))	Kostscore på 3,3-3,9 (%(n))	Kostscore på 3,9-5,0 (%(n))
Bruger færdigretter en eller flere gange om ugen	37,3 (227)	25,6 (156)	21,3 (130)	15,8 (96)
Bruger færdigretter ca. 2-3 gange om måneden	26,7 (185)	30,4 (211)	23,5 (163)	19,3 (134)
Bruger færdigretter ca. 1 gang om måneden	25,4 (144)	22,4 (127)	26,0 (147)	26,1 (148)
Bruger færdigretter sjældnere end 1 gang om måneden	18,4 (104)	23,7 (134)	26,7 (151)	31,2 (176)
Bruger aldrig færdigretter	14,9 (84)	21,5 (121)	28,4 (160)	35,3 (199)

Kvalitative fund om madlavningsvaner

Nemme og hurtige standardretter

De fleste interviewpersoner giver udtryk for, at der ikke bruges meget tid på madlavning i hverdagen, men at der bruges mere tid på madlavning i weekenden. I hverdagen skal arbejde, skole og fritidsaktiviteter presses ind i kalenderen, og alle disse gøremål sætter en grænse for, hvor meget tid der kan anvendes på madlavningen. Måltiderne i hverdagen er således indarbejdet i en hverdagsrutine og bliver derfor ofte vanepreget. En del af interviewpersonerne giver således udtryk for, at der ikke altid er overskud og mulighed for ny og eksperimenterende mad i hverdagen. Flere af de adspurgte giver udtryk for, at de har nogle standardretter, som de ofte laver, mens der er mere tid til at lave mad og eksperimenter i weekenden.

Hverdagens måltider skal være nemme at tilberede og ikke tage for lang tid. Generelt giver både interviewpersoner med lav og høj kostscore udtryk for, at de ikke bruger specielt lang tid på madlavningen i hverdagene. Der er dog ret forskellige tanker om, hvilke typer mad der er let at lave for de forskellige interviewpersoner. Et par interviewpersoner fortæller således, at de ofte forbereder noget mad i forvejen, så selve madlavningen ikke tager så lang tid:

"det er hurtigt uanset, om det er nudler, eller det er ris, eller det er pasta, det er bulgur[...] altså nogle gange kan det være, man skal lave nogle ærter eller bønner eller noget, det tager længere tid, når de skal have mere kogetid, men dem prøver jeg bare, hvis jeg har en eller anden dag, hvor jeg skal møde lidt senere eller noget andet, så har jeg kogt dem dagen inden, når jeg er hjemme alene [...] jeg har sagt til mig selv, at jeg ikke skal stå der [i køkkenet] mere end højst nødvendigt. Det er ikke det, der gør, at maden bliver lækker, det er det altså ikke. Så en halv time til tre kvarter, så skal det være done." (41 årig mand, høj kostscore, børn på 1 og 5 år)

De dele af maden, som kræver ekstra tid, laves derfor i forvejen, hvor der måske er mere ro på og ikke mange andre gøremål. Denne planlægning af måltiderne, hvor noget laves på forhånd, ses i højere grad blandt interviewpersonerne med en høj kostscore.

Til tider vælges den nemme løsning hos nogle af interviewpersonerne, hvor der enten købes en frysepizza eller forårsruller, som kan komme direkte i ovnen. Færdigretterne vælges ofte, hvis der ikke er overskud til at gennemtænke og lave et aftensmåltid, hvis maden skal spises alene, eller hvis man er sulten, når man handler:

"... man skal aldrig gå ned og handle, når man er sulten, det skal man bare ikke, for så bliver det en anderledes måde at handle ind på.. og så bliver det det der frysepizza, og så går vi selv bare ud [i køkkenet] og putter noget [ekstra fyld] på.." (42 årig kvinde, høj kostscore, barn på 11 år)

De daglige retter vælges ofte med tanke på at gøre det nemt, så det ikke tager for lang tid i den ellers hektiske hverdag.

Glæde og følelsen af pligt ved madlavning

Der er stor forskel på, hvor stor glæde interviewpersonerne har ved at lave mad. Nogle af interviewpersonerne udtrykker, at de hygger sig meget med at gå i køkkenet og lave mad. De prioriterer, at madlavningen ikke skal være for stressende, og at der skal være en hyggelig stemning:

"Men det er en hyggelig tid, altså, så det er ikke fordi, det er noget problem, det er bare et spørgsmål om at komme i gang tidligt nok, ik'.. Så er det fint." (57 årig mand, lav kostscore, børn på 13 og 17 år).

Andre interviewpersoner giver udtryk for, at madlavningen til tider er noget, der skal overstås. En af interviewpersonerne giver således udtryk for, at det nærmest kan være ligegyldigt at lave mad på stressende dage, hvor maden ikke bliver værdsat:

"..jeg har ikke rigtig lyst [til at lave mad], hehe, altså jeg synes, at jeg har fået mindre lyst med årene [...] For ti år siden, der synes jeg, at det var rigtig dejligt at lave, også med grønne ting og smage nye salater, altså ting der var blandet sammen på en eller anden måde, men der er jeg slet ikke nu. Altså nu synes jeg, at det er forfærdeligt, altså det er forfærdeligt at finde på, hvad man skal lave og.. og også det der med, det bliver bare.. altså man bruger 40 minutter [på at lave mad], ikke, og så er det væk på 20 [minutter], ik', altså det er ikke det fedeste, det er det altså ikke. Men altså jeg kan godt lide at lave mad, når jeg er alene faktisk, fordi der har jeg ro, og jeg ved, at jeg vil nyde det.. haha.. øhm og jeg kan også godt lide at lave mad i weekenderne, hvor der er tid til det. Det er nok det der med tiden, der.. men jeg synes, at det er svært at finde på nye ting, og man kører tit i de samme ting [...] Så nej hel lyst har jeg ikke." (43 årig kvinde, lav kostscore, børn på 15, 15 og 16 år)

Generelt giver interviewpersonerne udtryk for, at de får mere lyst til at lave mad af at have tid, så man har mulighed for at gå og hygge sig med madlavningen. Men samtidig kan der også være dage, hvor madlavningen skal overstås, og det vigtigste er, at der kommer mad på bordet:

"... jeg synes, det er hyggeligt [at lave mad], hvis jeg har tid til det. Og ellers så, der er selvfølgelig masser af de der dage, hvor det bare skal overstås, ik', agtigt. Men nej, jeg synes, at det er meget hyggeligt, jeg kan godt lide at lave mad." (41 årig kvinde, høj kostscore, børn på 4 og 8 år)

Nogle interviewpersoner giver også udtryk for, at lysten til at lave mad kan ændre sig, f.eks. kan man miste lysten til at lave mad, hvis man ikke bliver inspireret, og at maden nemt bliver den samme og derfor kedelig i længden.

Nogle interviewpersoner giver således udtryk for, at de til tider laver mad mere af pligt end af glæde. Når madlavningen bliver en pligt, og interviewpersonerne mere blot føler sig nødsaget til, at der skal være mad på bordet, så forsvinder glæden ved madlavningen. Der er generelt en tilbøjelighed til, at interviewpersoner med høj kostscore udtrykker større glæde ved at lave mad end interviewpersoner med lav kostscore, selvom der dog er personer i begge grupper, som godt kan lide at lave mad. Der er også personer med både høj og lav kostscore, som synes, at det til tider mere er en pligt at lave mad. Det tyder ligeledes på, at manglen på lyst til at lave mad er højere blandt de forældre, der ikke har en samlever, og hvor interviewpersonen i højere grad står alene med madlavningen.

Hvornår vælges de sundere middagsretter?

Der er mange faktorer, som påvirker valget af middagsretter. Når interviewpersonerne bliver spurgt ind til, hvad der kan påvirke, om deres middagsretter er sundere eller usundere, er svaret ofte, om de har lyst til at lave mad og overskud til det:

”Det er mit overskud [...] hvis jeg synes, jeg har tid og energi til at gøre det, så gør jeg det. Og igen hvis man er flad, så bliver det de nemme løsninger. Så det tror jeg egentlig nok hovedsageligt, er der, den ligger.” (41 årig kvinde, høj kostscore, børn på 4 og 8 år)

Så hvis der er overskud og energi til at lave mad, fortæller interviewpersonerne at de typisk laver sundere måltider. Hvis der er mindre overskud, så bliver de nemmere løsninger ofte taget i brug. Disse nemmere løsninger er for en del af interviewpersoner delvist tilberedt mad, færdigretter eller take-away. En interviewperson nævner ligeledes, at når hele husstanden spiser sammen, er de i højere grad tilbøjelige til at lave et sundt måltid, så samværet ved måltidet kan også have betydning for, hvor sundt måltidet bliver. For nogle interviewpersoner kan det også have noget med tid og økonomi at gøre:

”det har tit noget at gøre med, hvad vi skal, og hvor presset vi er, i forhold til tiden og sådan nogle ting. Altså nogle gange skal det bare gå stærkt, ik’. Så er det desværre også noget med økonomi at gøre, altså frugt og grøntsager er så dyrt i forhold til frysepommes fritter, flute eller et eller andet. Desværre..” (37 årig kvinde, lav kostscore, børn på 5, 6 og 10 år)

Det kan også kræve planlægning at få lavet et måltid mad i en hektisk hverdag, hvor der er mange aktiviteter:

”Det er jo faktisk planlægningen, det handler om, fordi man kan jo godt.. man kan jo godt planlægge et sundt måltid, altså selvom det er en hektisk dag, f.eks. en hurtig salat eller pitabrød eller.. Jeg ved bare ikke lige, hvorfor jeg ikke får det gjort.” (43 årig kvinde, lav kostscore, børn på 15, 15 og 16 år)

Som ovennævnte interviewperson giver udtryk for, er det ikke alle interviewpersoner, som mener, at tiden nødvendigvis behøver at diktere, om måltidet bliver sundt eller usundt, da et sundt måltid i lige så høj grad som et usundt måltid kan laves hurtigt. Det afgørende er således at planlægge madlavningen.

Børnene i husstanden påvirker nogle gange, hvilken type mad der bliver lavet i hjemmet. Flere interviewpersoner nævner, at madlavningen ofte kan være mere ensartet, når børnene er mindre, fordi maden skal være børnevenlig, hvor større børn kan være mere åbne overfor forskelligartet mad. Andre interviewpersoner giver til gengæld udtryk for, at det er vigtigt for dem, at børnene smager på alle typer mad, og der bliver ikke i lige så høj grad lagt vægt på, at maden skal være speciel børnevenlig. Børnene bliver også til en vis grad spurgt om deres ønsker til måltiderne. Dette sker især ved særlige måltider, eller hvis børnene selv er med til at lave maden, og på denne måde får børnene medbestemmelse over måltiderne. Dog giver flere interviewpersoner udtryk for, at der er grænser for, hvad børnene må vælge:

"jeg er ikke meget for at spørge børnene, 'hvad skal vi have til aften?', nej, det er os, der bestemmer, så kan vi godt finde på at spørge den store [datter] i hvert fald, 'hvad har du lyst til at spise?' Og så kan hun sige et eller andet, så må vi se, om det kan lade sig gøre, og udgangspunktet er, at det skal kunne lade sig gøre her i hjemmet, ik'.." (41 årig mand, høj kostscore, børn på 1 og 5 år)

Børnene får således til tider mulighed for at være med til at bestemme, hvad der skal spises, men der bliver sat en grænse for, hvad der er muligt. Mange forskellige faktorer kan således påvirke, hvad der vælges til middagen i forskellige situationer.

Hvem laver maden?

Madlavningen foregår på forskellige måder hos de ti interviewpersoner. I nogle tilfælde foregår madlavningen i fællesskab, mens det i andre husstande er mere almindeligt at skiftes til at lave måltiderne. Således foregår madlavningen i nogle familier oftest i fællesskab, mens det i andre familier er opdelt. I nogle familier fungerer det bedst, hvis der er én, der står for madlavningen og laver den alene, fordi personer i husstanden ikke arbejder i samme tempo:

"køkkenet [er] sgu ikke stort nok til, [at vi kan lave mad i fællesskab].. Fordi nu.. vi har forskellige gear, kan man sige, Hanne bevæger sig mere langsomt [...] Jeg bliver nødt til at sige, 'Hanne flyt dig' [...] fordi det går sådan rimelig tju bang chokoladestang, og sådan nogle ting, og Hanne har et helt andet meget roligt meditativt tempo, det er fint, jeg kan bare ikke rigtig.." (57 årig mand, lav kostscore, børn på 13 og 17 år)

I andre familier gives der til gengæld udtryk for, at madlavningen ofte foregår i fællesskab, hvor man har hver sine arbejdsopgaver, mens hovedansvaret for madlavningen også kan være pålagt den ene i husstanden. En interviewperson fortæller, at det varierer, hvem der er ansvarlig for madlavningen og styrer, hvad der skal laves og hvordan:

"[Det er] især rart ikke at tage stilling til, hvad vi skal have [...] vi laver også tit mad sammen, men hvor den ene så har købt ind til et eller andet, fordi vi egentlig synes, at det er meget rart at.. altså så er man bare, hvad kan man sige, hænder og praktisk arbejde, 'nåh men hvad skal jeg lave?', 'nåh, men kan du lige hakke de der og snitte dem, og de skal være lidt finere', men det er den anden, der bestemmer, altså, og det er egentlig meget rart en gang imellem at være den, der snitter eller et eller andet, men ikke tager stilling, det er sådan, det nyder jeg i hvert fald meget.." (47 årig kvinde, høj kostscore, barn på 16 år)

Således kan det for nogen være rart at være med i køkkenet uden at have et ansvar, men hvor man stadig er fælles om madlavningen. Madlavningen i fællesskab kan også være meget rutinepræget, hvor de hver især har deres rutiner. Madlavningen foregår således til tider per automatik med nogle standardretter, hvor personerne i husstanden har faste opgaver i køkkenet, hvor de ved, hvad de skal lave. Madlavningen kan gå i gang med det samme, fordi opgaverne ikke først behøver at blive uddelegeret eller diskuteret.

Hos nogle af interviewpersonerne kan der også være en stor forskel på, hvem der laver mad hvornår. Der er generelt en tilbøjelighed til, at mændene laver de mere traditionelle retter, mens det i højere grad er kvinderne, der eksperimenterer med madlavningen:

"Altså hvis vi er alene, jo så vil der være forskel, så er det stensikkert, at det, han vil lave, det vil være bare spaghetti kødsovs, men altså et eller andet nemt, hvor det handler om, at vi skal have et måltid mad, og vi skal spise, og vi skal blive mætte [...] jeg nusser og laver, eksperimenterer, nogle gange bliver det godt, og nogle gange bliver det ikke så godt.." (41 årig kvinde, høj kostscore, børn på 4 og 8 år)

Der kan således være forskel på rollefordelingen i husstandene. Nogle interviewpersoner giver også udtryk for, at de forskellige personer i husstanden har deres favoritret, som de typisk laver, mens andre interviewpersoner fortæller, at madlavningen er forholdsvis ens uanset, hvem der laver maden i husstanden. Der ses ikke en tydelig forskel på, hvem der laver maden hos personer med henholdsvis lav og høj score i kostindekset.

Børns deltagelse i madlavningen

Der er stor forskel på, hvor ofte børnene i familien bliver inddraget i madlavningen. I nogle familier er børnene en aktiv del af madlavningen, mens dette ikke gør sig gældende hos de fleste adspurgte interviewpersoner. Hos nogle interviewpersoner er det almindeligt, at børnene deltager i madlavningen flere gange om ugen, hvor det bliver et fælles projekt at lave mad, smage på maden og snakke om maden. Madlavningen bliver således et samlingspunkt i nogle familier, hvor det ses som væsentligt for børnene at være med, så de lærer at lave mad:

"Det tager lidt længere tid [at have børnene med i køkkenet] [...] Men jeg giver også den tid, fordi jeg synes, at det måske er en lærende situation for dem, øhm, og så er det jo klart, så er det jo lige meget, om vi sidder og leger med LEGO her [i stuen], det skulle vi også bruge tid på, nu har vi bare gjort det [brugt tiden] i køkkenet.. det tager lidt længere tid at lære." (41 årig mand, høj kostscore, børn på 1 og 5 år)

Samværet med børnene kan ifølge denne interviewperson i lige så høj grad foregå i køkkenet som ved at lege med LEGO. For denne interviewperson er det en vigtig prioritering at bruge tid i køkkenet med sine børn, da det er en lærerig proces for børnene, hvilket også pointeres af andre interviewpersoner. Det er således vigtigt at lære madlavningen fra sig.

Andre giver udtryk for, at de ikke gør så meget for at fastholde børnene i køkkenet, men at de f.eks. har prøvet at planlægge maddage, men at det ikke er blevet fastholdt:

"... i nogle perioder har vi forsøgt, at de har maddag og sådan noget, men det er mere for, at de kunne lære at lave noget mad, vi har ikke sådan tvangsindlagt dem til at.. vi har prøvet

nogle perioder, du ved, men det er svært at holde sådan nogle til ilden, ik'. Der skal ikke gå mange ting skævt, før så glemmer de hurtigt det..” (39 årig mand, lav kostscore, børn på 14 og 20 år)

Det kræver mere overskud og tid at have børn med i køkkenet, og det er også ofte årsagen til, at mange af interviewpersonerne giver udtryk for, at børnene ikke så ofte deltager i madlavningen. Børnene har ikke rutinen til at være i køkkenet og mangler mange af de færdigheder, som det kræver for at lave et hurtigt måltid. Børnene bliver derfor oftere inddraget i madlavningen i weekenderne hos nogle interviewpersoner:

”.. Så kommer de [børnene] ud [i køkkenet], og så kan de lige stå og hakke lidt, en agurk, eller så kan de lige.. Så det er tit, at det ikke kun er mig [der står i køkkenet]. Så de vil gerne hjælpe, og de vil gerne se, hvordan tingene foregår. Og så er der nogle dage, jeg lige er bedre til det [at have børnene med] end andre [dage], ik'. Hvis jeg f.eks. er lidt tidspresset for, at vi skal nå det, så skal de bare dingle ud af mit køkken, fordi så står de bare i vejen [...] For altså det tager jo bare dobbelt så lang tid, når de skal være med. Så det er mest sådan lørdag, søndag, at de får lov til at have maddag, fordi så har vi tid til det...” (37 årig kvinde, lav kostscore, børn på 5, 6 og 10 år)

Selvom børnene i husstanden er ældre, giver interviewpersonerne stadig udtryk for, at inddragelse af børn medfører, at madlavningen kommer til at tage længere tid. De større børn er også uerfarne og mangler rutinen i køkkenet, også selvom de f.eks. har haft madlavning i skolen:

”Det er jo fordi, de ikke er vant til det [at lave mad], det er det.. Øhm altså, jeg har jo gjort det i mange, mange år, så jeg kan jo hurtigt snitte en gulerod eller et eller andet, så det er helt klart rutinen, de mangler. Så.. Men altså de er jo friske på det, så det er mere mig, der står [hun prikker i bordet som tegn på, at det ikke går hurtigt nok]. Og også det der, hvis man sætter dem til at lave noget mad, øhm uden at jeg egentlig er med i det, så er det også svært for dem at sige, 'jamen, kartoflerne skal have 20 minutter, og så skal det jo passe med, at det andet skal være færdigt', og der kan jeg godt blive sådan lidt, ej nu skal I altså.. Nu bliver I nødt til at sætte dem der over. Haha.” (43 årig kvinde, lav kostscore, børn på 15, 15 og 16 år)

Det kan således til tider være forældrene, som ikke giver børnene mulighed for at få rutinen i køkkenet, fordi de blander sig og synes, at det skal foregå på en bestemt måde. Flere interviewpersoner giver ligeledes udtryk for, at de ikke er gode nok til at bede børnene om at hjælpe og give dem et ansvar i køkkenet. Hos enkelte interviewpersoner har børnene en maddag, hvor de fast har ansvaret for at skulle vælge mad og lave mad. Når børnene har maddag, foregår det dog i større eller mindre grad i samarbejde med forældrene, da børnene netop ikke er så rutinerede endnu:

”Han [sønnen] har sin egen maddag om torsdagen, hvor han så, nogle gange så hjælper jeg ham, fordi så skal han lære nye retter at kende, og andre gange så skal han bare lave det selv [...] det er 10 gange hyggeligere, jo, altså jeg synes, at det er hyggeligt at stå og snakke og sådan noget.. men han er lidt svær at hive med derind [i køkkenet] [...] Men lige så snart han er kommet i gang, så kan jeg jo se, at han også synes, at det er hyggeligt, og så lærer han sådan lidt til, han selv skal lave mad..” (42 årig kvinde, høj kostscore, barn på 11 år)

Interviewene tyder på, at maddage er lidt mere udbredt blandt de forældre, der ikke har en samlever. To ud af tre interviewpersoner uden samlever giver således udtryk for, at deres børn fast har middag, mens det kun er en af de syv interviewpersoner, der har en samlever, som nævner, at børnene har faste maddage. To af de tre interviewpersoner, der nævner, at børnene har en middag har en lav score i kostindekset. Disse to interviewpersoner er også de eneste to med lav kostscore, der ofte har deres børn med i køkkenet. Ellers er det interviewpersoner med en høj kostscore, der inddrager deres børn i køkkenet, men på en anden måde end med en ugentlig middag.

Inddragelse af børnene i køkkenet bliver ikke nødvendigvis prioriteret så højt, og nedprioritering kan måske også påvirkes af, at børnene ikke altid velvilligt stiller op i køkkenet, og at man ikke altid har lyst og overskud til at presse dem til at være med:

"Det er en kombination af, at det er lettere, at de ikke er med, og de gider heller ikke. Og så presser jeg jo ikke nogen til at.. fordi at ja, fordi det bliver ekstra arbejde [...] det tage[r] længere tid at have en eller anden fummelfingret til at stå at skære gulerødder, mens de burde være klar på [...] det er lidt ligesom at have en lærling med på arbejde, ik'.. For så skal man hen og lave det om bagefter.. så det er ikke altid, at det er nogen hjælp. Altså så skal man begrænse det til 'hent dit og bring dat'.. og sådan nogle ting, og det er utilfredsstillende at være med til.. så man skal have nogle selvstændige opgaver, men det kommer også an på, hvordan man planlægger det selvfølgelig.." (57 årig mand, lav kostscore, børn på 13 og 17 år)

Det kræver således ekstra planlægning at inddrage børnene, og det kan blive svært at få dem med i den daglige madlavning, fordi indlæringen og den ekstra koordinering påkræver ekstra tid, som man muligvis ikke har i hverdagene. Tidspresset i hverdagen gør det således svært at have overskud til at inddrage børnene, fordi madlavningen skal gå hurtigt, og for så vidt i nogle interviewpersoners tilfælde bare skal overstås. Enkelte interviewpersoner giver dog udtryk for, at det ikke er ekstra tidskrævende at have et barn med i køkkenet, hvis de har en specifik opgave, som at skrælle kartofler, eller så længe forventningerne til barnet ikke er, at grøntsagerne bliver snittet i en bestemt størrelse:

"hun [datteren får] en eller anden opgave, og så gør hun det, eller hun tager en eller anden opgave, haha, hvad hun lige har lyst til [...] det kan være at snitte grøntsager [...] hun har sit eget spækbræt, så finder hun det frem, og så er hun klar. Og så nogle gange kan man få nogle agurker, der er skåret helt ned i helt fine, og det er jo så fint, så har hun hygget sig [...] hvis bare man ikke er så forhippet på, at det skal se ud, som man gerne vil have det, så tager det ikke længere tid. Det tager længere tid, hvis man gerne vil have, at det skal være korrekt, det hun laver [...] Hvis hun bare selv får lov at have det hyggeligt og være der, så synes jeg egentlig ikke, at det tager længere tid." (41 årig kvinde, høj kostscore, børn på 4 og 8 år)

En måde, hvorpå børn kan integreres mere i madlavningen, kan således være at give dem konkrete opgaver, hvor der ikke er et rigtigt eller forkert resultat, men hvor de selv får lov til at bestemme, hvordan de vil lave maden.

Tidspresset i hverdagen kan også være en årsag til, at interviewpersonernes børn bliver inddraget i køkkenet. Børnenes deltagelse kan netop være medvirkende til, at forældrene kan få lavet andre ting i hjemmet, eller at dele af maden kan være klar, når forældrene kommer hjem fra arbejde:

"... så kan jeg ikke lige se, hvornår jeg har tid til at skrælle kartofler, så kan jeg godt finde på at ringe til Anne og sige, om hun ikke lige gider skrælle kartofler og gulerødder, så det er klart til, man kommer hjem, så der er hjælp på den måde.." (38 årig mand, lav kostscore, børn på 4, 10 og 12 år)

I dette tilfælde bliver datteren altså en hjælp til, at maden kommer hurtigere på bordet, men den opgave, hun får, er ikke nødvendigvis med til at udvikle hendes madkundskab og giver hende ikke i så høj grad et ansvar, men hun er mere blot en ekstra hjælpende hånd i køkkenet. Flere interviewpersoner giver netop udtryk for, at det for mange børns vedkommende bliver mere interessant at deltage i madlavningen, hvis de får et ansvar i køkkenet, og at de føler, at de har deres eget projekt. Som en interviewperson siger det, er det ikke tilfredsstillende nok, bare at skulle hente det ene og det andet, men det gælder om at få et selvstændigt projekt (se tidligere citat). En anden interviewperson giver ligeledes udtryk for, at hans søn i højere grad er interesseret i at lave mad, når han selv har et projekt som f.eks. at lave pandekager, mens andre opgaver i køkkenet godt kan anses for at være kedelige:

"... det er sjældent, altså ej han er med [til at lave mad] nogle gange, der kan vi godt sige 'hvad så, skal du ikke prøve at være med?', ik'.. Han synes mest, det er sjovt at lave pandekager, men øhm.. Han er ikke så meget med, som han måske egentlig, nu når du siger det, burde være i virkeligheden.. Det er ikke fordi, han ikke gider, men det er bare sådan, det ved jeg ikke [...] Og så kan han synes, at det er sjovt at skære et eller andet ud, og nogle gange kan jeg godt komme hen og sige 'skal jeg hjælpe dig, skal jeg ikke lige gøre det der?', og så mister han lynhurtigt interessen for det." (49 årig mand, høj kostscore, barn på 11 år)

Således kan interessen øges ved at give et ansvar til børnene, så de får en følelse af, at de har deres eget projekt. Som denne interviewperson også giver udtryk for, er det måske netop nemmere at få børnene med i køkkenet, hvis det er søde sager, der skal laves. Flere interviewpersoner, som ikke så ofte har børnene med i køkkenet, giver udtryk for, at børnene er mere tilbøjelige til at deltage i køkkenet, hvis der skal laves pandekager eller kage.

Børns leg i køkkenet

Flere interviewpersoner har lavet forskellige tiltag for at inddrage børnene i madlavningen. Det kan være meget forskelligt, hvad der er af incitamenter for børnene for at være med i køkkenet. For nogen er børnenes deltagelse i køkkenet en vigtig proces at lære madlavningen fra sig, mens det for andre mere ses som en måde, hvorpå hverdagen lettes. Således fortæller en interviewperson, at de på et tidspunkt lavede konkurrencer, hvor de skiftedes til at lave mad:

"Vi lavede konkurrence om, hvem kan lave den bedste kødsovs, og der skiftedes vi så til det.. Den løb så om søndagen, så fik vi, fire søndage i træk fik vi kødsovs, og så skulle vi så stemme om det bagefter, og alle stemte på deres egen.. haha.. Så det [at børnene deltager i madlavningen] sker da en gang i mellem, men det er alt for lidt, det er alt for lidt, de burde være meget mere med til at lave mad." (57 årig mand, lav kostscore, børn på 13 og 17 år)

Et andet tiltag, som bliver nævnt af en interviewperson, er at lave teater, hvor de yngre børn er med til at servere og leger tjenere, så de bliver en aktiv del af madlavningssituationen og serveringen, og på den måde får en følelse af, at de er en aktiv del af det. En tredje måde at aktivere børnenes deltagelse i køkkenet kan være ved at lave temadage, hvor man spiser mad fra forskellige lande:

"Vi havde også noget, hvor vi engang havde skrevet en masse kort med forskellige lande på, og så lagde vi det i en kasse, og så en uge, så var der en, der trak et [kort], og så stod der f.eks. Italien og så i en uge, så var det f.eks. italiensk mad. Ja, det var super hyggeligt også fordi, så bladrede vi i kokebøger sammen eller hver for sig, men ved det samme bord, og så sagde vi, det her kunne vi godt tænke os osv. Det var en rigtig god ide. Det var så hyggeligt.."
(43 årig kvinde, lav kostscore, børn på 15, 15 og 16 år)

Opsamling på madlavningsvaner

- I de kvantitative undersøgelser ses, at kostscoren er højere, når maden laves hjemme. Ifølge de kortuddannede forældre i de kvalitative interviews spiller mange faktorer ind, når der skal vælges middagsretter, men interviewpersonerne nævner især faktorer som tid og overskud, og at det ofte kræver planlægning at finde på middagsretter. Personer med en høj kostscore er mere tilbøjelige til at sørge for at få forberedt noget mad i forvejen, så det hele ikke skal laves lige inden aftenmaden.
- Der findes ikke en signifikant sammenhæng mellem tid brugt på madlavning og kostscore. I den kvalitative undersøgelse giver interviewpersonerne dog i høj grad udtryk for, at glæden ved madlavningen øges, når der er tid til madlavningen. Glæden ved madlavning er mere udbredt hos interviewpersoner med høj kostscore i de kvalitative interviews.
- I den kvantitative undersøgelse ses en tendens til, at kostscoren er højere hos personer, der bor i husstande, hvor det er kvinden, der står for madlavningen, hvilket dog ikke er signifikant i regressionsanalysen. Den samme tendens eksemplificeres til en vis grad i de kvalitative interviews ved, at kvinderne i højere grad eksperimenterer med nye sunde retter, mens mændene er mere tilbøjelige til at lave traditionelle retter. Generelt laves der hos interviewpersonerne ofte nemme og hurtige standardretter i hverdagen, hvor der i højere grad eksperimenteres i weekenderne.
- Der er signifikant forskel på kostscoren i forhold til anvendelse af delvist tilberedt mad og færdigretter. Interviewpersoner med en lavere score i kostindekset giver også i højere grad udtryk for, at de bruger færdigretter, end personer med en høj score i kostindekset i de kvalitative interviews.
- I den kvantitative analyse ses det, at børn kun har et medansvar for madlavningen i 1,8 % af husstandene. I de kvalitative interviews giver interviewpersonerne udtryk for, at børnene heller ikke deltager ofte i madlavningen, fordi det er mere tidskrævende at have børn med i køkkenet, og det ligeledes kræver overskud og planlægning at lære madlavningen fra sig. Desuden skal nogle børn i højere grad overtales til at deltage i madlavningen. Andre interviewpersoner fortæller dog, at børnene generelt synes, at det er hyggeligt at være i køkkenet og lave mad, når de først kommer i gang. Nogle interviewpersoner giver udtryk for, at en væsentlig måde at engagere børnene i madlavningen kan være ved at give dem et ansvar og nogle selvstændige opgaver, således at de får en følelse af, at madlavningen bliver deres eget projekt. En anden mulighed er, at børnene kan inddrages i køkkenet ved hjælp af konkurrencer og temadage.

Måltidsvaner

I det følgende gennemgås statistiske og kvalitative analyser af, hvilke faktorer omkring måltidet, der kan være med til at påvirke kostens ernæringsmæssige kvalitet. Dermed går analysen i dybden med fund om Måltidstænk tankens måltidsråd 'Spis sammen med andre – og nyd samværet og måltidet'. Først vil der være en gennemgang af de deskriptive sammenhænge, efterfulgt af regressionsanalyser, hvor der tages højde for køn, alder, uddannelse og husstandssammensætning. Her undersøges bl.a. sammenhængen mellem, om man spiser morgenmad og aftensmad sammen, den gennemsnitlige tid anvendt på at spise morgen- og aftensmad, samt hvorvidt det gør en forskel for kostscoren at springe et måltid over. Efterfølgende beskrives de kvalitative resultater om måltidsvaner fra de dybdegående interviews med kortuddannede voksne med hjemmeboende børn.

Aftensmad i selskab med andre

Sammenhængen mellem antallet af aftensmåltider, der spises sammen med andre, og scoren i kostindekset ses i tabel 12. Her ses en tendens til, at personer, der spiser sammen syv dage om ugen, generelt har en højere kostscore end personer, som udelukkende spiser aftensmad alene. 28,8 % af de personer, som spiser sammen med andre syv dage om ugen, har en høj kostscore, mens 20,6 % af disse har en lav kostscore. Den modsatte tendens gør sig gældende for folk, som kun spiser aftensmad alene, men forskellene er dog ikke så store. Blandt folk, der kun spiser aftensmad alene, har 26,5 % i en høj score i kostindekset, mens 28,4 % har en lav score i kostindekset. Denne sammenhæng er ligeledes undersøgt ved hjælp af en regressionsanalyse, hvor der dog ikke findes en signifikant sammenhæng mellem antal måltider, som spises sammen, og kostscore ($p = 0,352$), når sammenhængen er uafhængig af køn, alder og uddannelse (se bilag 7).

Forskellene, der ses i tabel 12, forsvinder således i regressionsanalysen, hvor køn, alder eller uddannelse inddrages. Disse tre faktorer påvirker dermed den undersøgte sammenhæng, og forskellene i scoren i kostindekset, som ses i tabel 12, kan således ikke umiddelbart tilskrives, hvorvidt man spiser aftensmad sammen, men kan i højere grad tilskrives faktorer som køn, alder eller uddannelsesniveau. Tendensen i regressionsanalysen er dog den samme, som i tabel 12, hvor det ses at jo flere dage, hvor der spises sammen, desto bedre kostscore.

Tabel 12. Sammenhæng mellem hvor ofte man spiser sammen med andre og kostscore (n = 2706). Forskel i kostscore mellem grupper er signifikant ($\chi^2 = 0,003$).

	Kostscore på 0-2,6 (%(n))	Kostscore på 2,6- 3,3 (%(n))	Kostscore på 3,3-3,9 (%(n))	Kostscore på 3,9-5,0 (%(n))
Spiser sammen 7 dage om ugen	20,6 (171)	22,7 (188)	27,9 (231)	28,8 (239)
Spiser sammen 6 dage om ugen	23,4 (149)	30,9 (197)	21,8 (139)	24,0 (153)
Spiser sammen 4-5 dage om ugen	27,4 (170)	25,5 (158)	23,2 (144)	23,9 (148)
Spiser sammen 1-3 dage om ugen	23,4 (107)	25,1 (115)	24,7 (113)	26,9 (123)
Kun spise alene	28,4 (46)	22,8 (37)	22,2 (36)	26,5 (43)

En anden årsag til, at der ikke findes en sammenhæng i regressionsanalysen, kan være, at det er forholdsvis få interviewpersoner, som spiser alle deres måltider alene, hvilket gør det svært at finde en signifikant sammenhæng, hvis der er en. Ved en simpel analyse af forskelle på gennemsnitligt indtag af energi, mættet fedt, tilsat sukker, kostfibre, fisk og frugt og grønt findes det, at kostens indhold af disse næringsstoffer og

kostgrupper er større for personer, der spiser sammen med andre ved det enkelte hovedmåltid. Således bliver måltidet altså sundere i form af flere kostfibre, fisk, frugt og grønt, mens det bliver mere usundt i form af mere tilsat sukker og mættet fedt, når man spiser med andre (bilag 8).

I tabel 13 ses der en sammenhæng mellem tiden, der bruges på at spise aftensmad, og kostscore. Således har personer, der spiser sammen over 45 minutter, et højere kostscore end personer, der spiser sammen mindre end 30 minutter. I regressionsanalysen findes en signifikant sammenhæng ($p = 0,022$), når den er uafhængig af køn, alder og uddannelse (se bilag 7).

Tabel 13. Sammenhæng mellem den gennemsnitlige tid brugt på at spise aftensmad og kostscore (n=1.473¹⁹). Forskel i kostscore mellem grupper er signifikant ($\chi^2 < 0,001$).

	Kostscore på 0-2,6 (%(n))	Kostscore på 2,6-3,3 (%(n))	Kostscore på 3,3-3,9 (%(n))	Kostscore på 3,9-5,0 (%(n))
0-30 minutter	23,7 (217)	27,7 (253)	23,1 (211)	25,6 (234)
30,1-45 minutter	17,3 (94)	25,4 (138)	28,9 (157)	28,5 (155)
>45,1 minutter	13,8 (27)	23,0 (45)	26,5 (52)	36,7 (72)

Morgenmad i selskab med andre

I tabel 14 ses en sammenhæng mellem at spise morgenmad sammen og scoren i kostindekset. Personer, der har spist morgenmad sammen syv dage om ugen, har generelt en højere kostscore end personer, som udelukkende har spist morgenmad alene. 38,9 % af dem, der har spist morgenmad sammen syv dage om ugen, har en høj kostscore, mens dette gør sig gældende for 26,5 % af dem, der kun har spist morgenmad alene. Til sammenligning hermed har 17,3 % af dem, der spiser morgenmad sammen 7 dage om ugen, en lav kostscore sammenlignet med 22,1 % af dem, der kun spiser morgenmad alene. Den samme tendens ses i regressionsanalysen, hvor sammenhængen mellem at spise morgenmad sammen og kostscore er signifikant ($p = 0,020$), når sammenhængen er uafhængig af køn, alder og uddannelse (se bilag 7). Således har personer, der har spist sammen syv dage om ugen, en signifikant højere score i kostindekset end personer, som kun har spist alene.

Tabel 14. Sammenhængen mellem at spise morgenmad sammen og kostscore (n=2.474).²⁰ Forskel i kostscore mellem grupper er signifikant ($\chi^2 < 0,001$).

	Kostscore på 0-2,6 (%(n))	Kostscore på 2,6-3,3 (%(n))	Kostscore på 3,3- 3,9 (%(n))	Kostscore på 3,9- 5,0 (%(n))
Spise sammen 7 dage om ugen	17,3 (63)	21,9 (80)	21,9 (80)	38,9 (142)
Spise sammen 6 dage om ugen	21,2 (53)	16,4 (41)	28,8 (72)	33,6 (84)
Spise sammen 4-5 dage om ugen	17,8 (73)	35,2 (144)	22,7 (93)	24,2 (99)
Spise sammen 1-3 dage om ugen	20,6 (192)	26,2 (244)	28,2 (263)	25,1 (234)
Kun spise alene	22,1 (114)	23,8 (123)	27,7 (143)	26,5 (137)

¹⁹ Det lavere antal besvarelser skyldes, at man skal have besvarelser på samtlige aftensmåltider. Hvis en person ikke har svaret på spørgsmålet for et enkelt måltid, er personen således ikke med i denne analyse.

²⁰ Det lavere antal besvarelser skyldes, at man skal have besvarelser på samtlige aftensmåltider. Hvis en person ikke har svaret på spørgsmålet for et enkelt måltid, er personen således ikke med i denne analyse.

Som det gør sig gældende for aftenmaden, er der også en sammenhæng mellem antal minutter, personen har brugt på at spise morgenmad og scoren i kostindekset (tabel 15). Jo længere tid man spiser morgenmad, desto bedre er ens kostscore. 37,9 % af personer, som spiser sammen i mere end 30 minutter, har en høj kostscore, mens dette gør sig gældende for 23,1 % af dem, der bruger 0-15 minutter på at spise morgenmad. Sammenhæng mellem den gennemsnitlige tid brugt på at spise morgenmad og kostscore er ligeledes signifikant i regressionsanalysen ($p = 0,008$), når sammenhængen er uafhængig af køn, alder og uddannelse (se yderligere i bilag 7).

Tabel 15. Sammenhæng mellem den gennemsnitlige tid brugt på at spise morgenmad og kostscore ($n=1.473$)²¹. Forskel i kostscore mellem grupper er signifikant ($\chi^2 < 0,001$).

	Kostscore på 0-2,6 (%(n))	Kostscore på 2,6-3,3 (%(n))	Kostscore på 3,3-3,9 (%(n))	Kostscore på 3,9-5,0 (%(n))
0-15 minutter	20,8 (105)	29,6 (150)	26,5 (134)	23,1 (117)
15,1-30 minutter	17,0 (140)	25,8 (212)	25,9 (213)	31,3 (257)
>30,1 minutter	24,8 (36)	9,7 (14)	27,6 (40)	37,9 (55)

Overspringning af måltider

Der ses en sammenhæng mellem antallet af oversprungne måltider i løbet af ugen og kostscore i tabel 16. Personer, der har spist samtlige hovedmåltider, har en højere score i kostindekset end de personer, der har spist færre måltider. 34,4 % af de personer, der har spist samtlige måltider, har en høj kostscore, mens 14,4 % af dem, der har spist samtlige måltider, har en lav kostscore. Sammenhængen er ligeledes signifikant i regressionsanalysen af sammenhængen mellem overspringning af hovedmåltider og kostscore, når sammenhængen er uafhængig af køn, alder, uddannelse og husstandssammensætning ($p < 0,001$). De samme tendenser ses, når man undersøger sammenhængen for henholdsvis at springe over morgenmaden, frokosten og aftenmaden (se krydstabeller for hvert hovedmåltid i bilag 9 og regressionsanalyser i bilag 7).

Tabel 16. Sammenhæng mellem at overspring af hovedmåltider og kostscore ($n=2.861$)²². Forskel i kostscore mellem grupper er signifikant ($\chi^2 < 0,001$).

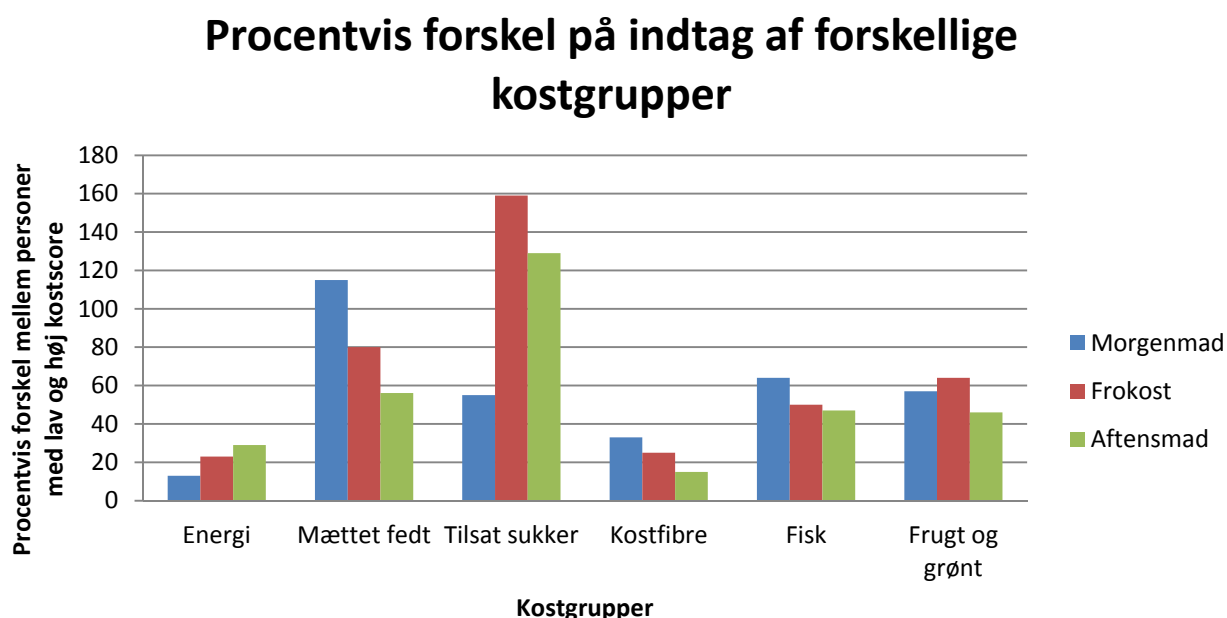
	Kostscore på 0-2,6 (%(n))	Kostscore på 2,6-3,3 (%(n))	Kostscore på 3,3-3,9 (%(n))	Kostscore på 3,9-5,0 (%(n))
Spist alle måltider	14,4 (206)	23,4 (335)	27,8 (398)	34,4 (493)
Spist 20 måltider	22,2 (115)	29,3 (152)	22,8 (118)	25,7 (133)
Spist 18-19 måltider	33,3 (174)	26,6 (139)	27,6 (144)	12,5 (65)
Spist 15-17 måltider	47,0 (132)	27,8 (78)	14,2 (40)	11,0 (31)
Spist 7-14 måltider	71,3 (77)	20,4 (22)	3,7 (4)	4,6 (5)

²¹ Det lavere antal besvarelser skyldes, at man skal have besvarelser på samtlige aftensmåltider. Hvis en person ikke har svaret på spørgsmålet for et enkelt måltid, er personen således ikke med i denne analyse.

²² Det lavere antal besvarelser skyldes, at man skal have besvarelser på samtlige aftensmåltider. Hvis en person ikke har svaret på spørgsmålet for et enkelt måltid, er personen således ikke med i denne analyse.

Forskellige måltiders bidrag til kostscore

Som supplerende analyse er det undersøgt, hvilke måltider der har størst betydning for forskellen mellem personer med en lav og høj score i kostindekset. En simpel analyse er således blevet lavet på baggrund af de procentvise forskelle for indtaget af energi, mættet fedt, tilsat sukker, kostfibre, fisk og frugt og grønt for hvert enkelt måltid. Her undersøges, hvilke måltider der er henholdsvis mindst og størst forskel på indtaget af de nævnte næringsstoffer og madvarer blandt personer med lav og høj kostscore. Således ses det i Figur 5, at der er mindst forskel på indtaget af mættet fedt, kostfibre, fisk og frugt og grønt ved aftensmåltidet mellem personer med lav og høj kostscore i forhold til morgenmad og frokost. Således kunne det tyde på, at man generelt spiser lidt sundere til aftensmaden uanset score i kostindekset, mens der således er større forskel på, hvor sunde morgenmåltider og frokoster er for personer med henholdsvis lav og høj kostscore. Dette bliver på mange punkter understøttet af fundene i den kvalitative undersøgelse (se afsnit nedenfor). Der er dog behov for mere dybdegående analyser af disse fund, samt at undersøge, i hvilken grad køn, alder og uddannelse spiller ind på disse resultater.



Figur 3. Den procentvise forskel på indtaget af forskellige næringsstoffer og kostgrupper ved forskellige måltider i løbet af dagen mellem personer med en lav og en høj kostscore.

Kvalitative fund om måltidsvaner

Hverdagens måltider

I de kvalitative interviews giver interviewpersonerne, som alle er kortuddannede voksne med hjemmeboende børn, generelt udtryk for, at det er vigtigt for dem at spise sammen med familie og andre. Størstedelen giver udtryk for, at de gør det i et stort omfang, og at de synes, at det er hyggeligt at spise i fællesskab. I det efterfølgende gennemgås de kvalitative fund i forhold til måltider, og hvordan der spises sammen ved forskellige måltider.

Morgenmad er rutinepræget

Morgenmåltidet er ofte rutinepræget uden fokus på at variere kosten eller på det sociale samvær. En del af interviewpersonerne giver udtryk for, at de ofte spiser det samme hver morgen. Morgenmåltidet i hverdagen består af enten brød, grød eller yoghurt hos de enkelte interviewpersoner, og der er ikke den store variation i hverdagen:

"Morgenmad, der spiser jeg faktisk næsten altid det samme, der spiser jeg et stykke, mit eget hjemmebagte ristet rugbrød med noget ost og noget orangesyltetøj, og så drikker jeg te [...] Altså det er lidt kedeligt, men det passer mig rigtig godt." (47 årig kvinde, høj kostscore, barn på 16 år)

Det er meget forskelligt, hvorvidt morgenmåltidet foregår i hjemmet eller som en hurtig mad i forbifarten på vej på arbejdet, eller om morgenmaden først indtages på arbejdet. Desuden giver flere interviewpersoner udtryk for, at morgenmåltidet til tider bliver sprunget over:

"Jeg spiser meget sjældent morgenmad. Når jeg har fri, spiser jeg morgenmad, eller sådan en kombineret [morgenmad og frokost], så får jeg ikke noget til frokost f.eks., jeg gider ikke gå ud og stå og lave en rugbrødsmaad.. Øhm, men i går kørte jeg hjemmefra kl halv 8, nej kl 7, og så spiste jeg mit første måltid ved en 11 tiden, som var to rugbrødsmaader med rullepølse på. Og det er sådan stort set det, jeg får, når jeg er på arbejde om tirsdagen. Og så er det ellers væske resten [...] Det er meget normalt, at der faktisk kun er et måltid på en tirsdag, hvor jeg er på arbejde i de der 13 timer." (38 årig mand, lav kostscore, børn på 4, 10 og 12 år)

Ingen af personerne med lav kostscore giver udtryk for, at de spiser morgenmaden derhjemme i hverdagen, men de spiser i højere grad enten maden i forbifarten eller springer morgenmåltidet over, hvorimod interviewpersonerne med høj kostscore i højere grad giver udtryk for, at morgenmåltidet er vigtigt, og at de giver sig tid til at spise morgenmaden, så det ikke bliver for stressende om morgenen:

"... det er mig og min mand, der spiser morgenmad i øjeblikket, fordi Katrine, vores yngste, er startet i gymnasiet, og hun synes ikke, hun har tid til at sidde, rigtig sidde mere [...] Men altså vi sidder egentlig altid rigtig længe og spiser morgenmad, og har altid gjort det. Så vi står op ret tidligt for at have tid til det [...] jeg har i hvert fald sådan måske en halv time-tre kvarter, og så får jeg pludselig travlt og skal i tøjet og pakke taske og alt det der" (47 årig kvinde, høj kostscore, barn på 16 år)

Morgenmaden bliver således i en højere grad prioriteret, og at der skal være ro og tid til morgenmaden både til hverdag og i weekenden.

Frokost på arbejdspladen

En af grundene til, at hverdagens morgenmåltider er relativt ens fra dag til dag, er, at de skal være forholdsvis nemme og hurtige, så de passer ind i interviewpersonernes andre gøremål om morgenen. Det samme gør sig gældende for madpakken, som også for de fleste interviewpersoner er ensartet. Det kan være et par skiver rugbrød med pålæg, medmindre der er rester fra dagen forinden, og madpakken varierer ikke nødvendigvis så meget i løbet af ugen:

"[Frokosten] spiser jeg som regel på arbejdet [...] Jeg plejer at tage madpakke med, ik'.. en gang i mellem, så svipper det, og så tager jeg [ned og køber] en foccacia [...] Det er typisk, at jeg har madpakke med, jeg vil helst have madpakke med, fordi så får jeg lige noget rugbrød, det kan jeg godt lide.. haha.. det er ikke det der hvide brød, det bliver jeg altså ikke mæt af [...] hvis jeg har lavet noget god aftensmad inden, hvis jeg har lavet nogle vegetardeller eller et eller andet, så er det typisk, at jeg tager det med til næste dag. Og så nogle gulerødder måske eller noget peberfrugt, eller sådan et eller andet ved siden af.. nogle oliven eller nogle valnødder, eller hvad jeg nu har, ik'.. Gør det lidt spændende.. Så det ikke er sådan en sur madpakke.." (42 årig kvinde, høj kostscore, barn på 11 år)

Rester kan således være med til at gøre madpakken mere interessant, og den forbedres ved at have forskellige små snacks med ved siden af. Som interviewpersonen også giver udtryk for, så kan der være dage, hvor madpakken ikke bliver lavet, og maden i stedet bliver købt i en nærliggende butik. Én interviewperson har en fast frokostordning på arbejdet, hvilket, hun giver udtryk for, hjælper hende til at gøre måltidet væsentlig mere varieret, og det derfor bliver et sundere alternativ til den hjemmelavede madpakke:

"[Frokosten] får jeg jo i kantinen på arbejdet. Og der er jeg med i kantineordningen, og der er det den helt store buffet, vi kan vælge fra, og der er rigtig mange salater, og det tager jeg, selvfølgelig også noget kød og sådan, men det er der, jeg spiser sundest, tror jeg, haha.. Øhm ja og i går, der var... jo der var sørme laks, det er yndlingen, haha, når der er laks. Så det blev noget fisk og noget grønt." (43 årig kvinde, lav kostscore, børn på 15, 15 og 16 år)

Frokosten bliver som regel spist sammen med kollegaerne, hvis man har nogen. Flere interviewpersoner er dog enten jobsøgende eller arbejder i enmandsfirmaer og har derfor ikke nogen at spise frokost med. Interviewpersonerne, som arbejder alene, udtrykker, at de i højere grad er mere tilbøjelig til at spise maden, mens de arbejder og holder ikke nødvendigvis en decideret pause fra arbejdet. De kan også være tilbøjelige til at springe frokosten over. Dette gør sig generelt mere gældende for interviewpersoner med en lav score i kostindekset. Én enkelt interviewperson med høj kostscore spiser hjemme alene en hverdag om ugen, hvor hun gør meget ud af at sidde og spise frokost, så der er forskel på prioriteringen af frokosten mellem interviewpersonerne. De fleste interviewpersoner har dog faste frokostpauser, hvor de spiser i fællesskab med deres kollegaer.

Aftensmad som familiens samlingspunkt

Samværet prioriteres generelt højest ved aftensmåltidet, fordi dette måltid karakteriseres som værende det bedste samlingspunkt for familien. Hverdagens tidsforbrug på arbejdspladsen, i skolen og i dagsinstitutionen og med fritidsaktiviteter gør således aftensmaden til det oplagte fælles tidspunkt for familien, og derfor prioriteres det højt. Der bliver oftest lavet varmt og mere varieret mad end til de andre daglige måltider. Mange interviewpersoner, både med lav og høj kostscore, giver udtryk for, at deres aftensmad ofte er forholdsvis sund. De fleste giver således udtryk for, at de som oftest f.eks. får grøntsager til aftensmad, og at de varierer deres mad. Således ses der klart en tendens til, at aftensmaden generelt er et sundere måltid for interviewpersonerne i forhold til de øvrige måltider. Der kan dog på visse dage godt laves nemmere løsninger til aftensmaden, hvor der f.eks. spises en rugbrødsmad, eller der spises en færdigret. Det sker især, når der er planer i familien:

"Om fredagen, der har vi svømning, så om fredagen er det rugbrødsdag, og sådan er det [...] så er det noget med, at vi bare lige skal have spist, inden vi skal ud af døren igen.." (41 årig kvinde, høj kostscore, børn på 4 og 8 år)

Selvom måltidet ses som et vigtigt samlingspunkt for de fleste af interviewpersonerne, kan det dog være svært at samle familien til et måltid hver aften. Dette gør sig i høj grad gældende hos interviewpersoner, der har ældre børn med mange interesser:

"... man kan sige, vi prøver at gøre det [aftensmaden] til det [et samlingspunkt], men det kan bare ikke altid lykkes. Men det er klart, dem der er hjemme, de samles om det. Så helt klart, det er her, at vi snakker og hører, hvordan dagen er gået [...] jeg [vil] gerne have, at vi lige mødes. Altså og jeg vil sige, de [børnene] er meget selvstændige nu, ikke, og ser de et eller andet i fjernsynet, som de gerne vil se, og jeg ikke synes, vi skal se det, så kan de godt få lov til at tage den med ind, tallerkenen. Men det sker sjældent, så vi samles, så vidt muligt om aftensmaden. Så det er dejligt, så ser man dem i hvert fald lidt." (43 årig kvinde, lav kostscore, børn på 15, 15 og 16 år)

Måltidet kan således til tider være opdelt, hvor forskellige familiemedlemmer sidder hver for sig, selvom der for langt de fleste interviewpersoner er et ønske om, at man mødes over aftensmaden og snakker om dagens forløb. Fjernsynet eller fritidsinteresser kan være med til at påvirke, at man i mindre grad spiser sammen i en familie. Denne tendens er mere udpræget ved personer med lav kostscore, som kan være mindre tilbøjelig til at have helt faste rammer omkring aftensmåltidet. Andre interviewpersoner giver udtryk for, at aftensmåltidet er et vigtigt samlingspunkt for familien, og at maden altid spises i fællesskab, hvis alle i familien er hjemme. Dette ses i højere grad hos personer med en høj kostscore, selvom måltidet som samlingspunkt for familien dog generelt er udpræget hos interviewpersoner både med høj og lav kostscore:

"Vi tager aldrig bare sådan et eller andet hver især [...] så er det fordi, man slet ikke kommer hjem, altså jo.. og vi ved sådan fra om morgenen, eller hvad man kan sige, så er der en eller anden, der skal noget, 'jamen, jeg er først hjemme kl 7, kan vi vente med at spise?' [...] nu er det jo bare et spørgsmål om, at vi prøver at finde det tidspunkt, der passer os alle tre.." (47 årig kvinde, høj kostscore, barn på 16 år)

Der skabes fleksible spisetider, fordi det er vigtigt, at alle kan være med. Aftensmaden flyttes for at passe ind i de daglige rutiner og fritidsinteresser. Dette kan dog være svært, når man, som interviewpersonen i det tidligere citat giver udtryk for, har flere børn med forskellige interesser, hvor det næsten kan blive umuligt at få alles dagligdag til at gå op i en højere enhed. Interviewpersonerne giver i høj grad udtryk for, at når der er ro på, og de hygger sig, bruger de længere tid på at spise. Fritidsaktiviteter, fjernsyn og små børns sengetider kan påvirke længden af måltidet, hvor maden bliver spist hurtigere, fordi der er en deadline. En del af interviewpersonerne giver udtryk for, at de har et ønske om, at de skal sidde og spise sammen i længere tid, end de gør på nuværende tidspunkt. Der ses ikke den store forskel på personer med høj og lav kostscore.

Weekendens måltider er mere flydende

Hverdagen er som oftest fornuftbetonet, hvor der spises sundere måltider, og der er forholdsvis faste rammer for, hvornår der spises. Weekenden er mere lystbetonet, måltiderne er ofte mere ustrukturerede og flyder mere sammen. Til tider smelter morgenmad og frokost sammen, og der spises en stor brunch i stedet for. Der bliver i højere grad købt brød hos bageren, eller der bliver måske lavet æg til morgenmaden. Dette sker, fordi der er mere tid, både til klargøringen af maden og til at spise den. Der bliver i højere grad sovet længe, og der bliver hygget om maden, som oftest spises i fællesskab:

"Altså i weekenderne spiser vi stor morgenmad med æg og 'alles' [det hele], og stor frokost, hvor vi alle sammen sidder og hygger og spiser rugbrødsmadder, ik'. Hvor vi selv sidder og smører [mad] ved bordet og sådan. Så lidt forskel er der da [...] Jeg synes, at det er smadder hyggeligt at sidde og være sammen om at spise." (37 årig kvinde, lav kostscore, børn på 5, 6 og 10 år)

Der er således generelt bedre tid til at spise og være sammen. Måltiderne er også mere afvekslede, og der kan være andre regler i weekenden, hvor der løsnes mere op for de mere faste hverdagsregler og -rutiner:

"... den er mere løs, snoren, i weekenderne [...] vi kan også nogle gange finde på, at vi spiser oppe i sengen, eller.. Ja, det er ikke.. det er ikke nødvendigvis, at vi sidder her om [spisebordet].. ved dét måltid, der skal tage så og så lang tid." (41 årig kvinde, høj kostscore, børn på 4 og 8 år)

Der er løsere tøjler i weekenden, hvor der ikke nødvendigvis er nogen faste gøremål, som skal nås og bestemmes, hvor lang tid man har til at spise. Det er dog forskelligt, hvilke måltider i weekenden der er de vigtigste for interviewpersonerne. For nogle interviewpersoner er morgenmaden således et væsentlig måltid i weekenden, hvor der spises i længere tid, og der bliver gjort noget ekstra ud af morgenmaden, mens det for andre interviewpersoner i højere grad er frokosten, der prioriteres:

"I weekenden er frokosten simpelthen næsten hellig, der laver vi stor frokost, en ordentlig tallerken med alle mulige grøntsager og steger både det ene og det andet og.. med gode ting synes jeg selv [...] det kunne f.eks. være torskerogn, ik', eller en fiskefilet eller fiskefrikadeller eller.. ahh den lille, han elsker kyllingepølser, så bliver der også stegt nogen af dem, og.. måske fiskepinde plejer vi at have, og bruger det som pålæg på rugbrød. Og så spiser alle de grøntsager til, og der er mange grøntsager [...] vi sidder her ved bordet og hygger os og spiser en god frokost alle sammen." (57 årig mand, lav kostscore, børn på 13 og 17 år)

Børnenes alder er en væsentlig forskel på de interviewpersoner, som prioriterer morgenmaden højest, i forhold til interviewpersoner som prioriterer frokosten højest. Familier med teenagebørn har måske sværere ved at samles om et fælles morgenmåltid, mens dette er mere oplagt, når man har mindre børn. Således prioriteres måltiderne måske højest i forhold til, hvad der anses for at være et muligt samlingspunkt i de enkelte familier.

Aftensmaden i weekenden prioriteres i høj grad hos alle interviewpersoner. Der er længere tid til at eksperimentere med maden, og man har muligvis gæster på besøg. Aftensmaden i weekenden kan til tider også være mindre fokuseret på den sunde mad, hvor take-away, fastfood eller rødt kød og sovs i højere grad spises:

"[Aftensmaden i weekenden] kan svinge fra alt til, ja, en tur på McDonald's til rødt kød og.. hovedsagelig rødt kød fredag, lørdag [...] vi bruger vel junk food en gang om måneden, enten pizza eller McDonald's eller.. ja, det kan da også godt blive to gange om måneden, det svinger.. Det er ikke noget, der foregår en gang om ugen." (38 årig mand, lav kostscore, børn på 4, 10 og 12 år)

Weekendens måltider bliver således mindre rutineprægede, og der er en tendens til, at der i højere grad bliver spist ting, som man har lyst til, eller som forbindes med ekstra hygge. Dog er det ikke alle interviewpersoner, der føler, at der er en forskel mellem hverdag og weekend:

"..vi gør ikke mere ud af det i weekenden f.eks., eller vi gør ret meget ud af det egentlig hver dag og synes, det er rigtig hyggeligt at lave mad og spise mad..." (47 årig kvinde, høj kostscore, barn på 16 år)

Der bliver gjort noget ud af maden i weekenden, og det gælder både for interviewpersonerne med en høj og en lav kostscore.

Særlige måltider og hygge

Interviewpersonerne er blevet spurgt ind til, hvad, de mener, er et særligt måltid for dem. De særlige måltider er især aftensmaden i weekenderne, men morgenmåltiderne i weekenden prioriteres også højere end morgenmåltiderne i hverdagen, eller at frokosten bliver opprioriteret og er særlig i weekenden. En vigtig faktor ved særlige måltider er, at hele familien er samlet. Interviewpersonerne giver også udtryk for, at omgivelserne i høj grad kan påvirke, om måltiderne bliver gode og særlige. Et godt måltid er således også et hyggeligt måltid, hvor der bliver brugt længere tid om bordet, og hvor der ikke nødvendigvis er forstyrrende elementer som et fjernsyn:

"Det er jo fedest, når der er ro [...] og når man sidder og spiser med nogen. Og det er klart, at hvis jeg ved, at alle er hjemme, så vil jeg også gøre lidt ekstra ud af det, f.eks. weekenden, så kunne det, så kan vi godt lide at lave sådan noget tapas noget, ik'. Og der sidder man jo og hygger, eller raclette f.eks., altså det er jo super hyggeligt. Altså og det er noget, man kan sidde længe over, ik'. Øhm, så på den måde, ja så der er omgivelserne, det er da vigtigt, det vil jeg sige [...] det er jo også hyggeligt, når man sidder om sommeren udenfor, der sidder man også længere tid, og der har man heller ikke fjernsynet, og man bliver ikke forstyrret på samme måde, så øh.. det [omgivelserne] spiller nok en rolle.." (43 årig kvinde, lav kostscore, børn på 15, 15 og 16 år)

Det er vigtigt for interviewpersonerne, at der er ro ved middagsbordet, og at man ikke skal tage lange diskussioner med børnene, for at måltidet bliver et godt måltid. Det, at spise med familien, anses for at være en vigtig faktor for det gode og særlige måltid. Andre faktorer ved omgivelserne kan også påvirke, om et måltid er godt, såsom at spise udendørs med grillmad, som kan være med til at give en speciel stemning og gøre det endnu mere hyggeligt. Samværet kan have mere betydning end selve måltidet:

"Øhm, jamen det [gode måltid] er vel, altså frem for alt at det er hyggeligt, vil jeg sige, det, tror jeg, vejer mere, end hvad jeg egentlig lige får at spise, men selvfølgelig er det også vigtigt, at det smager godt, altså.. Men.. Altså det er ligegyldigt at sidde og spise noget, som

er lækkert og smager godt, hvis det ikke er hyggeligt, sådan har jeg det lidt i hvert fald..." (47 årig kvinde, høj kostscore, barn på 16 år)

For denne interviewperson er hyggen og samværet altså det vigtigste for, at et måltid bliver godt.

De særlige måltider forbindes ofte med hygge, og der er derfor et stort overlap imellem, hvad der er et særligt måltid og hygge for interviewpersonerne. De fleste interviewpersoner giver udtryk for, at de for det meste hygger sig både i hverdagen og i weekenden. Hygge forbindes dog især med mad og madlavning i weekenderne, hvor der bliver brugt ekstra tid på madlavningen. I de fleste tilfælde bliver der derfor oftere lavet steg eller anden mad, der tager længere tid, og man får muligvis også en dessert. Ofte bliver der brugt ekstra lang tid omkring bordet, hvor maden bliver indtaget over længere tid. Maden, der serveres, er derfor i højere grad mad, der tager længere tid at spise som f.eks. tapas eller raclette, og man får måske et glas vin til maden:

".. altså aftenmaden i weekenden, den prioriterer vi selvfølgelig [...] der laver vi noget andet, altså, der kan det godt være noget, der tager lidt længere tid at lave, ik'.. Forloren hare eller sådan nogle ting, eller flæskesteg eller.. tapas eller.. Altså og der, der er det ligesom indforstået, at man samles og nyder maden lidt mere, end man gør i hverdagen [...] så laver vi noget god mad, ik', åbner en rødvin, altså til mig, altså ikke til børnene, haha, men de kan få sodavand eller.. Det kan også være, at der bliver lavet noget dessert. Det kunne sagtens være, så ja.. Der bliver lavet noget, vi ikke plejer at lave. Noget ekstraordinært på en eller anden måde [...] Så sidder vi, ja, og der bliver det der [fjernsynet] ikke tændt [...] altså det er, når der er ro på, der kan måske være dækket pænt op med en serviet i glasset eller.. og det er meget hyggeligt. Øhm selvom det kun er os, familien, så er det faktisk meget rart alligevel, når lysene er tændt og.. Øhm ja, der er ro på, ikke. Man er ligesom fokuseret på, at det er det her, vi gør nu, det er rigtig godt." (43 årig kvinde, lav kostscore, børn på 15, 15 og 16 år)

Som ovennævnte citat giver udtryk for, har det stor betydning, at alle i familien har ro på og er indforstået med, at man er sammen, og man hygger sig sammen. Hvis der ikke er en fælles enighed om, at det skal være hyggeligt, så bliver det ikke hyggeligt for nogen af dem, der er samlet, hvilket også tydeliggøres af en anden interviewperson:

"[...] der er god stemning, og måske også at man er enig om, at nu er det hyggeligt, at man sidder og spiser, eller hvad man kan sige [...] altså [det er] blandt andet derfor, at vi ligesom har sagt, 'jamen fint, du [datteren] vil ikke spise morgenmad, det kan du ikke nå, så gør vi det på en anden måde', fordi lige i starten havde vi en periode, hvor vi holdt fast i [...] at nu skulle vi spise morgenmad sammen, og det var bare ikke hyggeligt, fordi hun havde slet ikke ro til det og tid til det, og.. Så kan man sige, så er det måske også lidt kejtet at holde fast [prikker på bordet], det plejer vi at gøre-agtigt." (47 årig kvinde, høj kostscore, barn på 16 år)

Det nytter således ikke noget, at det kun er en del af selskabet, som synes, at det er hyggeligt at spise sammen, for måltidet bliver påvirket af, at en person sidder og tripper. Denne fælles forståelse af, hvad der er hyggeligt, er således essentielt for, at måltidet bliver hyggeligt og særligt.

Interviewpersonerne giver i høj grad udtryk for, at hygge er forbundet med at være sammen med andre. Det er vigtigt for dem, at de er sammen med deres familier, og at det er i fællesskab, at der bliver hygget.

Når interviewpersonerne snakker om hygge, forbindes det også ofte med at se en film eller spille et spil. Et væsentligt aspekt af hyggen er også, at der ofte bliver serveret noget sødt til filmen eller spillet, som kan være alt lige fra popcorn og slik til hjemmelavet kage. Disse hyggesituationer forekommer oftest i weekenden og er i visse tilfælde koblet sammen med noget specielt i fjernsynet. Det kan f.eks. være Disney Show om fredagen eller søndagsfilmen i fjernsynet, alt efter hvor gamle børnene i familien er.

Forskellige måltidskonstellationer i familien

En del af interviewpersonerne giver udtryk for, at der til tider er personer i husstanden, som ikke deltager i måltiderne, fordi de ikke er hjemme. Der er således dage, hvor det ikke er hele familien, der spiser sammen. Dette gør sig især gældende for interviewpersoner, der har større børn, som går til fritidsinteresser eller i klub. Disse forskellige måltidskonstellationer kan være med til at påvirke den mad, der bliver lavet og selve måltidet. Således bliver der i højere grad lavet nemmere retter, som til tider også kan være mere usunde:

"Når vi alle sammen er sammen, så er det som oftest sådan et, så er det altid sundt. Og det er rigtigt, det har måske noget på sig, at hvis ham [sønnen] og jeg er alene, så kan det godt påvirke det lidt. At det går den anden vej. Og det er måske også lidt sådan noget bekvemmeligheds-noget ik', så gider man ikke lige og så ja, er det nemt.." (49 årig mand, høj kostscore, barn på 11 år)

Som ovennævnte citat udtrykker, kan der være tilbøjelighed til, at den nemmere løsning vælges, hvor maden bestilles udefra. Det kan også være, at maden i højere grad spises foran fjernsynet, eller der laves andre særlige regler:

".. nogle gange så [kan jeg godt tænke], 'ej, så bestiller vi sushi, når det kun er os tre, så skal vi da rigtig hygge', så laver vi et eller andet nemt, fordi jeg gider næsten ikke lave mad, når vi kun er os tre, -agtigt, det er jo egentlig lidt mærkeligt. Det har jeg ikke rigtig tænkt over før.. Det er da noget underligt noget. Så ja, det kan det gøre, også på hvordan vi spiser, fordi når vi kun er os tre, så sidder vi faktisk tit derovre [i sofaen], så sidder vi ikke her [ved spisebordet]." (37 årig kvinde, lav kostscore, børn på 5, 6 og 10 år)

Hos denne interviewperson er der således mere tilbøjelighed til, at der lige skal hygges lidt ekstra med take-away og fjernsyn, når den ene datter ikke er hjemme. Nogle interviewpersoner fortæller, at når nogen i husstanden ikke er hjemme, bliver maden lavet hurtigere og simplere:

".. jeg plejer som regel at lave noget mad, der er nemmere og hurtigere [...] I dag havde jeg tænkt mig at lave carbonara på et halvfabrikat, så det vil sige, selv lave bacon, men have pulveret og mælk og spaghettien, sådan så det kan laves inden for en halv time [...] eller have et eller andet mad, der er forberedt fra dagen før, kan vi også godt finde på at have, sådan så hun [datteren] evt. selv kan varme noget, inden hun tager afsted.." (38 årig mand, lav kostscore, børn på 4, 10 og 12 år)

Måltiderne bliver således i højere grad forsimplet eller bestilt udefra, når en del af familien ikke er hjemme. I nogle familier bliver der dog ikke gjort stor forskel på maden, selvom personer i familien ikke spiser med. Der er således en tilbøjelighed til, at interviewpersonerne med en høj kostscore i højere grad spiser, som de plejer, også selvom alle i husstanden ikke er samlet.

Når måltidet spises alene

En del af interviewpersonerne fortæller, at de stort set aldrig spiser alene, medmindre de er på arbejde eller har en fridag i hverdagene. Interviewpersonerne, som ikke bor sammen med en samlever, har til tider måltider, hvor de spiser alene, når børnene er ved den anden forælder. Hos disse forældre er der en tilbøjelighed til, at de oftere laver noget mad, som er nemt og ikke tager så lang tid, når børnene ikke er hjemme:

"... jeg [spiser] næsten kun kød, når jeg er mig selv, så får jeg aldrig noget tilbehør, så steger jeg bare en bøf med bøf på. Det kan jeg godt lide. Øhm, ellers kan jeg godt finde på at lave kop-nudler, hvis jeg er rigtig doven, ellers er jeg sådan rimelig god til at have et eller andet i fryseren, som er nemt at lave, netop fordi jeg ikke gider lave mad til mig selv. Nogle forårsruller, som kan være i fryseren eller noget pizza eller.. Nu har jeg ikke nogen mikroovn, men de der, man kan få sådan nogle bokse med thai [mad] i forskellige farver, og det er faktisk et rimelig godt måltid mad til en 20'er, når man er alene. Det synes jeg faktisk, er ganske, ganske udmærket mad, når man er alene." (37 årig kvinde, lav kostscore, børn på 5, 6 og 10 år)

Interviewpersonerne laver også oftere mad, som børnene ikke kan lide, når de spiser alene, eller det kan være, at der laves en ret, som er lidt dyrere og luksuspræget, fordi der ikke skal købes mad til så mange, og der derfor er økonomisk råderum til det:

"Det kan godt være lidt dyrere, hvis jeg skal spise alene. Der kan det godt være, at jeg køber, hvis jeg nu laver noget avocadosalat, og så tager jeg lige og køber nogle krebsehaler eller sådan et eller andet. Men selvfølgelig er det ikke så meget, jeg så køber, og det er jo derfor, at jeg kan gøre det, ik'. Men øh, ja.. selvfølgelig er der noget, jeg kan lide i forhold til, der er måske noget, de ikke kan lide [...] Så det må være sådan nogle livretter, som jeg har.." (43 årig kvinde, lav kostscore, børn på 15, 15 og 16 år)

Nogle interviewpersoner giver udtryk for, at det er kedeligt at spise alene, og at de derfor vælger at lave andre ting, mens de spiser, som f.eks. at læse en bog eller se fjernsyn. Aftensmaden foregår således oftere ved sofabordet end ved spisebordet, når der spises alene, og derfor kan det sagtens tage lang tid at spise, selv når man spiser alene. Det er især interviewpersoner med lav kostscore, som giver udtryk for, at det er kedeligt at spise alene, mens interviewpersonerne med en højere kostscore i højere grad giver udtryk for, at de nyder et måltid for dem selv, hvis der er tid til det, og de kan slappe af med det.

"... før jeg fik børn, der gjorde jeg meget ud af det mad, jeg spiste, når jeg spiste alene, altså der kunne det ikke blive hyggeligt nok [...] Så om et eller andet antal år, så kan jeg nok igen.. sætte mig ned og sige, nu skal det ikke.. nu prioriterer man at sidde stille og spise og slappe af, når man er alene [...] bare ikke lige nu. Hver ting til sin tid." (41 årig kvinde, høj kostscore, børn på 4 og 8 år)

Mange forskellige gøremål i hverdagen gør, at hun ikke prioriterer at sidde ned og spise mad længe, når hun skal spise alene, som hun ellers i højere grad gjorde før i tiden, da hun ikke havde børn. Det bliver således en prioritering af tiden, der gør, at hun ikke i lige så høj grad hygger sig ved måltidet, hvis hun spiser alene. En årsag til denne forskel på, hvem der hygger sig, når de spiser alene, kan også være, at personer,

som siger, at det er kedeligt at spise alene, i højere grad ikke har en samlelever, end personerne, som synes, at det er hyggeligt at spise alene. Personerne, der giver udtryk for, at det er kedeligt, spiser nok oftere alene, hvilket kan medføre, at det ikke føles så hyggeligt, når der spises alene. Hvorimod personer, der kun sjældent spiser alene, måske nyder tiden alene og prioriterer afslapning og stilhed.

TV-måltidet

Flere af interviewpersonerne giver udtryk for, at fjernsynet til tider er tændt under aftenmaden. I nogle hjem er fjernsynet tændt det meste af tiden, mens det i andre hjem bliver tændt til maden, eller hvis der er en særlig anledning:

".. fjernsyn[et] bliver tændt faktisk, når den største [datter] kommer hjem, og så kører det bare.. det kører jo bare, når der er en hjemme næsten, altså som baggrundstøj, så det er ikke noget, man lægger mærke til [...] så det kører stort set altid, når vi spiser, fordi det.. også i weekenderne kører det næsten, fra vi står op, til vi går i seng, som baggrundstøj, mens vi går rundt og laver ting og sager.." (38 årig mand, lav kostscore, børn på 4, 10 og 12 år)

Fjernsynet bliver en daglig baggrundstøj, hvilket også gør sig gældende for et par andre interviewpersoner. Der ses en tendens til, at fjernsynet er mere tændt i familier, hvor interviewpersonen har en lav kostscore, mens fjernsynet hos personer med høj kostscore i højere grad kun bliver tændt ved specielle anledninger som f.eks. en fodboldkamp, eller hvis en i familien er syg:

"... det der med at se fjernsyn, mens man spiser, det gør vi ikke, overhovedet ikke, dog kan der være, altså, jeg har gjort det en gang eller to, hvor der har været landskamp eller cyklingafslutning eller et eller andet, så har jeg jo set det, ik', men vi sidder stadig derinde [ved spisebordet] og spiser, altså så trækker jeg bare stolen derud, så jeg kan se det [i fjernsynet]. Jeg ved godt, at det er forkert i forhold til børnene.." (41 årig mand, høj kostscore, børn på 4 og 8 år)

Interviewpersonen giver således udtryk for, at det er forkert i forhold til børnene, at man har fjernsynet tændt, og det er derfor kun sket meget få gange. Interviewpersoner giver ligeledes udtryk for, at det ikke er godt for samværet i familien, hvis fjernsynet ofte tændes. Fokus er mere på det, der kører i fjernsynet, end samtalen med familien, og koncentrationen mistes derfor ofte:

"... både det sociale og koncentrationsmæssigt og det ene og det andet [bliver påvirket af et tændt fjernsyn], og det er lige meget, om det er 'Rullekugle Ole', der kører om morgenen, eller om det er Disney Channel, der kører, så sidder de tre af dem i hvert fald med hovedet plantet en vej.. Så det gør det, det er der ingen tvivl om.." (38 årig mand, lav kostscore, børn på 4, 10 og 12 år)

Et andet tidspunkt, hvor maden oftere bliver spist foran fjernsynet, er, når der bliver bestilt take-away, hvor det er oplagt at tage den nemme indpakkede mad med ned til et lille sofabord:

"... hvis vi f.eks. henter en pizza, så kan vi godt finde på at sige, 'vi spiser bare nede foran fjernsynet' med de der åndssvage papkasser. Ja, jo så det er jo [anderledes, det der spises foran fjernsynet] i virkeligheden, det ændrer sig.." (49 årig mand, høj kostscore, barn på 11 år)

Der kan således godt være tilbøjelighed til, at måltiderne, der spises foran fjernsynet, er mere usunde, hvilket måske i højere grad gør sig gældende i de familier, som kun ved særlige lejligheder spiser maden foran fjernsynet. Dette kan meget vel være, fordi take-away er en nemmere ret at sidde med ved et lille sofabord, hvor man i højere grad sidder med hver sin mad. Det kan dog være svært at sige, om køb af take-away er årsag til, at man sætter sig ned foran fjernsynet, eller om der købes take-away, når man gerne vil sidde foran fjernsynet.

Mobiltelefoner ved bordet

De færreste interviewpersoner udtrykker, at de har regler om, at man ikke må have mobiltelefoner og tablets med ved bordet. Generelt giver interviewpersonerne udtryk for, at det er okay lige at færdiggøre en samtale, men at telefonen så skal lægges væk, når der spises. Det er ikke velset, at man sidder og SMS'er ved bordet og er fraværende, men det er for en del af interviewpersonerne okay, at man lige tager telefonen, hvis den ringer. Et par af interviewpersonerne nævner faktisk, at det mere er dem selv og deres samlever, der er tilbøjelig til at have mobiltelefonen med ved bordet, hvorimod børnene ikke i lige så høj grad gør det:

"... [mobiltelefoner ved bordet] er faktisk noget, vi snakker om nogle gange, det er mest, faktisk, mig selv og endnu mere min mand.. vores børn siger, 'ej, nu burde I holde op' [...] der er næste generation faktisk bedre til at lægge den helt væk og slet ikke sidde med den.. det er meget interessant. Øhm nu kan man sige, jeg har heller ikke, men min mand har et arbejde, hvor han ligesom, uhh, han skal være på, det kunne godt være, der var nogen, der ringede.. altså selvfølgelig kunne han slukke den og lægge den væk, det er jo en vildt dårlig vane, og det generer dem [børnene], de siger det faktisk tit [...] jeg er lidt ligeglad, eller hvad man kan sige, så det er ikke fordi, den ringer hele tiden, eller at nogen sidder og SMS'er, men altså, det er også fordi, det bare ikke foregår [...] jeg kunne slet ikke forestille mig, at vi 4 sad om bordet, og at nogen sad og SMSede imens, altså så vil man da i det mindste have så meget plig, at man gik ind ved siden af.. og lod som om, man skulle noget andet, eller hvad man nu skal sige.. [...] det er måske igen det der med, at man er sammen om det, så hvis en egentlig sidder og laver noget andet, er det mindre hyggeligt..." (47 årig kvinde, høj kostscore, barn på 16 år)

Mobiltelefonerne kan således være med til at påvirke det sociale samvær rundt om bordet, men i de fleste familier anses det ikke som et problem, som er så stort, at der er blevet lavet regler om det. Årsagen kan også være, at mobiltelefoner i høj grad er til stede ved måltidet i et omfang, hvor de voksne i husstanden gør det i lige så høj eller højere grad end børnene, og der derved ikke laves regler for det.

Opsamling på måltider

- De kvalitative interviews peger på, at måltider har en samlende funktion for familierne, men det ses i den kvantitative del af denne undersøgelse, at der ikke er signifikant forskel i kostscoren, når der spises aftensmad sammen i forhold til at spise alene.
- Personer, der spiser morgenmåltidet sammen med andre i husstanden, har en bedre score i kostindekset end personer, der spiser alene. Det samme skel mellem personer med lav og høj kostscore ses især i forhold til morgenmåltidet i de kvalitative interview. Interviewpersonerne giver ligeledes udtryk for, at morgenmåltidet ofte er rutinepræget, og at de tit spiser det samme om morgenen.
- Der ses en sammenhæng mellem, hvor lang tid der bruges på at spise og kostscore i de kvantitative analyser. Således har man en højere kostscore, desto længere tid man spiser sammen, hvilket gælder både morgen- og aftenmåltidet.
- I de kvantitative analyser ses det, at hvis man springer et måltid over, er man mere tilbøjelig til have en lavere kostscore.
- Hovedmåltider bidrager forskelligt til scoren i kostindekset. I den kvantitative undersøgelse ses en større forskel på indtaget af forskellige næringsstoffer mellem personer med lav og høj kostscore ved morgenmad og frokost end ved aftensmåltidet.
- I de kvalitative interviews ses det, at aftensmåltidet generelt er familiens samlingspunkt, og at der bliver gjort mere ud af måltidet, når hele familien samles, fremfor når man skal spise alene. Når måltidet bliver spist alene, giver flere personer med lav kostscore udtryk for, at det er kedeligt at spise. I de kvalitative interviews ses det ligeledes, at personer med en høj kostscore i højere grad spiser, som de plejer, når det ikke er hele familien, der er samlet.
- En del interviewpersoner nævner også samværet med familien som en væsentlig faktor for et godt måltid. Hygge er et vigtigt fænomen for mange af interviewpersonerne, så når der skal hygges, bliver der lavet noget særligt mad, som kan spises over længere tid. Det er dog væsentligt, at alle i husstanden er enige om, at det er hyggeligt at være sammen, så samværet ikke ødelægges. I de kvalitative interviews ses det ligeledes, at fjernsynet kan blive tændt i nogle familier, når der skal spises, men det er dog sjældent hver dag. Fjernsynet bliver i højere grad tændt hos personer med lav kostscore. Der er en tendens til, at den mad, der spises foran fjernsynet, ofte er nemmere at tilberede, og i nogle tilfælde er det take-away.
-

Indkøbsvaner

Det har ikke været muligt at undersøge indkøbsvaner i dybden på baggrund af DANSDA, da ingen spørgsmål direkte omhandler indkøbsvaner. Der er kun i begrænset omfang blevet spurgt ind til indkøbsvaner i de kvalitative interviews. Der fremvises statistiske analyser for sammenhængen mellem, hvad der lægges mest vægt på i forbindelse med valg af middagsretter, da dette kan være et udtryk for, hvad der prioriteres ved indkøb. De kvalitative fund med kortuddannede forældre bliver beskrevet efterfølgende. I dette afsnit kigges der dermed på måltidsrådet 'Brug råvarer og køb ind med ansvar for mennesker, dyr og klode.'

Hvad bliver der lagt mest vægt på ved valg af middagsretter

I tabel 17 ses sammenhængen mellem, hvad der lægges mest vægt på, når der vælges middagsretter og kostscore. Personer, der prioriterer, at de selv synes, at maden smager godt, at husstanden kan lide maden, at maden er hurtig at tilberede, og at maden er billig, generelt har en lavere kostscore end personer, som har tilkendegivet, at det er vigtigst, at maden er fedtfattig, tilberedt af friske råvarer, at råvarerne er økologiske, at maden indeholder mange grøntsager, og at maden er varieret. Personer, som har givet udtryk for, at det vigtigste, når der vælges middagsretter, er, at maden er hjemmelavet, fordeler sig jævnt i grupperne med forskellige kostscores. Den samme tendens gør sig gældende i regressionsanalysen, hvor sammenhængen mellem, hvad der bliver lagt mest vægt på ved middagsretter og kostscore, er højsignifikant ($p < 0,001$), når sammenhængen er uafhængig af køn, alder og uddannelse. Der ses således overordnet set en forskel mellem de forskellige svarkategorier (se yderligere i bilag 7).

Tabel 17. Sammenhængen mellem, hvad der lægges mest vægt på, når der vælges middagsretter, og kostscore (n= 2.954). Svarene 'maden ikke indeholder tilsætningsstoffer', andet og ved ikke er ikke med i analyserne pga. få personer i disse svarkategorier. Forskel i kostscore mellem, hvad der lægges vægt på er signifikant ($\chi^2 < 0,001$).

	Kostscore på 0-2,6 (%(n))	Kostscore på 2,6-3,3 (%(n))	Kostscore på 3,3-3,9 (%(n))	Kostscore på 3,9-5,0 (%(n))
Jeg selv synes, maden smager godt	31,0 (295)	27,0 (257)	23,6 (225)	18,5 (176)
Familien/husstanden kan lide maden	24,5 (109)	34,7 (154)	22,7 (101)	18,0 (80)
Maden er hurtig at tilberede	32,3 (85)	25,9 (68)	24,0 (63)	17,9 (47)
Maden er billig	50,9 (28)	20,0 (11)	16,4 (9)	12,7 (7)
Maden er hjemmelavet	27,3 (112)	21,4 (88)	22,4 (92)	29,0 (119)
Maden er fedtfattig	9,7 (17)	18,2 (32)	29,0 (51)	43,2 (76)
Maden er tilberedt af friske råvarer	17,3 (34)	23,9 (47)	25,4 (50)	33,5 (66)
Råvarerne er økologiske	12,9 (8)	22,6 (14)	25,8 (16)	38,7 (24)
Maden indeholder mange grøntsager	6,8 (12)	13,6 (24)	36,7 (65)	42,9 (76)
Maden er varieret	21,3 (46)	19,4 (42)	31,0 (67)	28,2 (61)

Kvalitative fund for indkøbsvaner

Som afslutning på de kvalitative interview bliver interviewpersonerne spurgt ind til deres tanker og overvejelser omkring indkøbsvaner. Således bliver de spurgt ind til, hvordan indkøbene normalt foregår, hvorvidt børn på indkøbsture påvirker indkøbene og om, hvad der kan have betydning for, hvilke madvarer de køber. Der er ikke fundet væsentlige forskelle mellem personer med en lav og høj score i kostindekset i forhold til indkøbsvaner.

Mange interviewpersoner køber jævnligt ind, og der bliver ofte handlet hver dag. For mange interviewpersoner skal indkøbene bare overstås, mens andre interviewpersoner synes, at det er hyggeligt at handle. Indkøbene forgår ofte på vej hjem fra arbejde:

"De [indkøbsvanerne] er ikke fantastiske i øjeblikket, jeg vil gerne have gjort det anderledes, men det bliver netop, at jeg så handler på vej hjem, ik'.. men jeg ved godt, hvad jeg skal have så, så det er bare lige ind og hente de få ting.. fordi jeg gider ikke handle, jeg synes, at det er dødsygt nogle gange.. haha, jeg vil bare hjem.. men ja, jeg gad godt, at jeg lavede dem [indkøbsvanerne] om til, at jeg handlede, du ved, en gang om ugen, stort ind.." (42 årig kvinde, høj kostscore, barn på 11 år)

For at undgå madspild køber nogle interviewpersoner ind ofte, fordi de er meget opmærksomme på, hvad der er i køleskabet:

"... nu er det bare blevet til, at fordi vi bruger køleskabsprincippet, så er det jo sværere at planlægge sådan længere, så er det jo mere sådan et par dage ad gangen, ik' [...] Som regel, når vi køber et eller andet, så er det med hensigt af, at vi ved, at så er der det der til overs, og så laver vi det i overmorgen [...] Før i tiden, der købte vi jo bare ind til en uge af gangen, der var det bare bang, og så.. Så blev det [køleskabet] fyldt op, og så var der en masse, man smed ud." (39 årig mand, lav kostscore, børn på 14 og 20 år)

Indholdet af køleskabet bestemmer således, hvad der skal købes ind. Derfor bliver indkøbene taget fra gang til gang, og indkøbene bliver dermed først planlagt endelig nede i butikken. I andre husstande er indkøbsvanerne mere strukturerede, og der bliver handlet sjældnere ind:

"... jeg handler meget ind søndag. Så der handler jeg faktisk næsten til hele ugen, det er i hvert fald målet, ik', men der vil altid være nogle småindkøb alligevel i løbet af ugen.. Altså frugt og brød til deres [børnenes] frokost og alt det der [...] jeg er meget tilbøjelig til at impulshandle, ja, så det er en farlig sti at komme ud af.. Så øhm derfor søndag er rigtig god at handle ind på.. [...] jeg skal have en liste med. Helt klart, og der er det også, jeg tænker, jamen, hvad skal vi have i løbet af ugen, agtig ikke.. [jeg har] lidt en madplan, ikke fuldstændig, fordi det er sjældent, den holder faktisk [...] Så jo det er egentlig blevet meget godt med indkøbsrutinerne, ja." (43 årig kvinde, lav kostscore, børn på 15, 15 og 16 år)

Flere af interviewpersonerne giver udtryk for, at kvinden i husstanden er mere tilbøjelig til at lave impulsive køb, mens manden i højere grad køber præcis, hvad der mangler og ikke andet end det:

"Det foregik vel altså egentlig sådan, at jeg bare lige manglede noget rugbrød, og så havde jeg bare lyst til at købe alt i grøntafdelingen, så jeg kom hjem med en pose grønt. Haha, og det er så nok lidt typisk [...] altså skal vi være økonomiske og fornuftige, så er det ikke mig, der handler [...] Så alt det fornuftige som toiletpapir og opvasketabelletter og sådan noget, det ligger ikke i min kurv [...] Han [manden] tager de kedelige indkøb, og så hyggekøber jeg undervejs..." (41 årig kvinde, høj kostscore, børn på 4 og 8 år)

Børn på indkøbsturen

De fleste interviewpersoner giver udtryk for, at børnene en gang i mellem kan påvirke indkøbsturen og have indflydelse på indkøbene. Selvom de fleste også giver udtryk for, at børnene ikke altid får lov til at påvirke indkøbsturen:

"Egentlig [påvirker det ikke at have sønnen med], fordi det har jeg haft, fra han var helt lille, og han ved godt, at når han spørger om et eller andet, så enten... han kan godt få et ja, men han kan også få et nej, og så holder han op.. altså så ved han godt, så gider jeg ikke [...] nogle gange [får vi noget andet med hjem], men der er jeg jo selv med på den.. 'ja, ja vi kan da godt lige tage det der stykke chokolade', eller hvad det er.. men det er sådan, det er mig, der styrer det.." (42 årig kvinde, høj kostscore, barn på 11 år)

Til tider får børnene således overtalte forældrene til at købe noget mere usundt med hjem, men som ovennævnte interviewperson giver udtryk for, så er det i sidste ende hendes beslutning, om det købes. Når børnene er med på indkøbsture, kan det også lette indkøb til madpakker og lignende til børnene, fordi de selv kan være med til at sige, hvad de gerne vil have med. Børnene behøver heller ikke nødvendigvis foreslå usunde ting, men kan også vælge frugt eller lignende, når de er med på indkøb. Mange interviewpersoner giver dog også udtryk for, at der bliver lavet impuls køb, når børnene er med på indkøb. Nogle interviewpersoner har derfor valgt, at børnene ikke skal med på indkøbsture:

"... jeg har ikke tålmodighed til at have dem [børnene] med. Jo, så er det fordi, hvis vi lige mangler noget mel eller [...] og så plejer vi at købe slik til om fredagen, ik'. Til Disney show, hvad faen der nu ellers er. Men det er også derfor, at de ikke kommer med ud og handler, for jeg gider ikke at stå dernede med tre unger, der plager om, at de vil have det ene og det andet og det tredje. Jeg har ikke tålmodighed til det. Altså det må jeg bare erkende, at jeg bliver hysterisk, så det går ikke, så derfor gør jeg det helst uden [børn]." (37 årig kvinde, lav kostscore, børn på 5, 6 og 10 år)

Flere interviewpersoner giver udtryk for, at deres børn egentlig er gamle nok til at gå ned og handle ind selv, men det er meget sjældent, at de gør det. Interviewpersonerne begrundet det med, at det er nemmere og hurtigere at gøre det selv, og at børnene er mere tilbøjelige til at glemme at handle, og at det kan være besværligt, at de skal have penge med til indkøbene.

Vigtigt ved indkøbene

Mange interviewpersoner nævner, at en af de vigtige ting, der er i fokus på indkøbsturen, er, hvorvidt maden er økologisk, og at der ikke er for mange tilsætningsstoffer i maden, men at det dog ikke altid bliver valgt:

"det, der har betydning for det, er, om det er en rimelig kvalitet.. eller om jeg vurderer, at det er en rimelig kvalitet.. Altså der er nogen ting, jeg kun tager, hvis de er økologiske.. Og så er der andre ting, masser af andre ting, som jeg sagtens kan tage, uden at de er økologiske [...] der er mange ting, der ligesom stråler alt for meget af kemi, altså det er syntetisk, stort set hele vejen igennem, så sådan noget kunne jeg aldrig drømme om at tage det.." (57 årig mand, lav kostscore, børn på 13 og 17 år)

Men det kan også være dyrt at købe økologisk, og derfor bliver det tit en opvejning mellem økologi og økonomi for mange interviewpersoner:

".. det er jo rent økonomisk, så bliver man jo bremsat ik', men står jeg overfor [valget], så tit så vælger jeg det økologiske.. Især i grøntsager og i hakkekød. Og ellers ikke i kød desværre, det er stadig lidt for dyrt.." (41 årig kvinde, høj kostscore, børn på 4 og 8 år)

For nogle interviewpersoner er det væsentligt, at prisen er lav, og det har stor betydning, når der skal vælges madvarer. Således er prisen det, der primært kigges på i supermarkedet for nogle af interviewpersonerne:

"Prisen har betydning. Øhm, ja, det er stort set det. Altså mælken er altid økologisk f.eks., og meget af frugten er også, så der er nogle ting, hvor det.. Altså mælk skal bare altid være økologisk, frugten, det er sådan lidt, hvad prisen er.. Men ellers er det generelt priserne, der bestemmer.. øhm og tilbud, altså det er også vigtigt.." (43 årig kvinde, lav kostscore, børn på 15, 15 og 16 år)

For nogle af interviewpersonerne handler det således om en prioritering af pengene, hvor maden ikke prioriteres så højt som andre ting, som børnenes fritidsaktiviteter eller lignende. Der er ligeledes flere interviewpersoner, der giver udtryk for, at det er meget svært at navigere rundt i, hvad der er bedst at købe. Det kan både være i forhold til, hvad man betaler ekstra for i forhold til økologi- og frilandprodukter, men det kan også være i forhold til, hvad der er sundt og usundt, fordi der er så mange forskellige holdninger til mad.

Opsamling på indkøbsvaner

DANSDA kan ikke direkte belyse deltagernes indkøbsvaner og desuden er der i de kvalitative interviews kun spurgt om indkøbsvaner i begrænset omfang. Som følge heraf er resultaterne om indkøbsvaner ikke omfattende.

- Det er forskelligt, hvad interviewpersonerne i de kvalitative interviews prioriterer på indkøbsturene. Der er generelt et stort fokus på økologi og pris.
- Det er ikke nødvendigvis det samme, der er det vigtigste, når der skal prioriteres middagsretter i den kvantitative analyse. I de statistiske analyser er det tydeligt at se, at det, der generelt er vigtigst, er, hvorvidt deltagerne selv synes, at maden smager godt, mens økologi og pris ikke bliver nævnt som de første og væsentligste faktorer.
- Personer, der prioriterer smag, at husstanden kan lide maden, at maden er hurtig at tilberede og billig, har generelt et lavere kostscore end personer, der tilkendegiver at maden skal være fedtfattig, tilberedt af friske råvarer, at råvarerne er økologiske og at maden indeholder mange grøntsager og er varieret.

Diskussion og perspektivering

På baggrund af hovedfundene fra de kvantitative analyser og de kvalitative interviews med kortuddannede voksne kan der peges på vigtige fokusområder i forbindelse med sundhedsfremmende initiativer i forhold til at forbedre kostens ernæringsmæssige kvalitet.

Madlavningen er væsentlig

De kvantitative analyser viser, at den overordnede ernæringsmæssige kvalitet påvirkes af, om maden bliver tilberedt i eller uden for hjemmet. Interviewpersonerne giver udtryk for, at maden, der ikke tilberedes i hjemmet, ofte er take-away. Det kan dermed være væsentligt fortsat at have fokus på at lave maden selv, eller på sundere alternativer til den take-away, interviewpersonerne selv nævner, som f.eks. pizza og burger.

De kvantitative analyser tyder på, at brugen af delvist tilberedt mad og færdigretter har betydning for kostens overordnede ernæringsmæssige kvalitet. Interviewpersoner med en lav kostscore i de kvalitative interviews er mere tilbøjelige til at anvende færdigretter, når der skal laves hurtig og nem mad i hjemmet, mens interviewpersoner med høj kostscore i højere grad forbereder dele af maden i forvejen, når de ved, at de ikke har tilstrækkelig tid til at lave mad om aftenen. Selvom der ikke findes en signifikant sammenhæng i de kvantitative analyser mellem tiden, der anvendes på madlavning, og kostens ernæringsmæssige kvalitet, kan tiden være en væsentlig faktor for glæden ved madlavning. De fleste interviewpersoner giver i de kvalitative interviews udtryk for, at madlavningen er en større fornøjelse, når der er god tid til at hygge sig i køkkenet, og der ses i de kvalitative interviews en tendens til, at madlavningen giver en større glæde hos personer med en høj kostscore.

Når børn er med til at lave mad

Det er ikke muligt i denne undersøgelse at få et fuldendt indblik i, hvorvidt det påvirker den overordnede ernæringsmæssige kostkvalitet, at børnene deltager i madlavningen. De kvantitative analyser viser, at børn kun deltager ofte i madlavningen i 1,8 % af de deltagende personers husstand, og i disse husholdninger er der en tilbøjelighed til, at kosten er lidt mere usund, men denne sammenhæng forsvinder, når der laves uddybende regressionsanalyser. Interviewpersonerne i de kvalitative interviews giver alle udtryk for, at deres børn er med i køkkenet en gang i mellem. Der er stor forskel på, hvor ofte børn deltager i madlavning hos de forskellige interviewpersoner. Årsager til, at børn ikke er så ofte med i køkkenet, er blandt andet, at børn enten ikke selv har lyst til at deltage, eller at forældrene ikke i så høj grad opfordrer dem til at deltage i madlavningen. Det er både tids- og ressourcekrævende at have børn med i køkkenet, fordi de ikke har den samme erfaring med madlavningen som forældrene. Der ses en lille forskel imellem personer med en lav og en høj score i kostindekset i forhold til, hvordan de inddrager børnene i madlavningen. Interviewpersoner med en lav kostscore har børnene med i forbindelse med børnenes maddage, mens interviewpersoner med høj kostscore i højere grad giver udtryk for, at børnene deltager på forskellige tidspunkter. Forældrene udtrykker, at det kan øge børns lyst til at deltage i køkkenet, hvis de får et medansvar for madlavningen og ikke udelukkende anses for at være et par ekstra hænder til at hente forskellige ting. Det kan ligeledes være vigtigt, når børn hjælper til i køkkenet, at der ikke er stort fokus på, at grøntsagerne f.eks. skal snittes på en helt bestemt måde, men i højere grad at lade barnet bestemme selv. Det kan også være oplagt at gøre noget ekstra ud af madlavningen med f.eks. konkurrencer eller temadage, så madlavningen bliver til en leg.

Morgenmaden er vigtig

Både i de kvantitative og de kvalitative analyser ses en tendens til, at morgenmåltidet nedprioriteres. I de kvantitative analyser ses det, at personer, der spiser morgenmad sammen i højere grad har højere kostscore end personer, der spiser morgenmad alene. At spise morgenmåltidet sammen kan således være en indikator for en højere kostscore. De kvalitative interviews viser, at personer med høj kostscore i højere grad prioriterer morgenmåltidet, mens personer med en lavere kostscore ikke i samme udstrækning spiser sammen. De kvalitative interviews tyder på, at personer med en lav kostscore enten ikke spiser morgenmad, eller at maden bliver spist i forbifarten. Desuden giver interviewpersoner med lavere kostscore udtryk for mindre faste rammer ved måltidet end interviewpersoner med højt kostscore. Der bliver ikke fundet en signifikant sammenhæng mellem at spise aftensmad sammen og kostscore, hvilket til dels kan skyldes metodiske årsager, idet der generelt er færre, der spiser aftensmaden alene, fordi aftensmåltidet er et måltid, der bliver prioriteret højt. I denne rapport findes der således ikke et belæg for, at det at spise aftensmad sammen nødvendigvis forbedrer kostens ernæringsmæssige kvalitet.

Det er yderligere fundet, at de forskellige hovedmåltider bidrager forskelligt til kostscoren. Der er generelt større forskel på indtaget af udvalgte næringsstoffer mellem personer med lav og høj kostscore ved morgenmad og frokost end ved aftensmåltidet. Dette kan tyde på, at det kan være relevant at fokusere på morgenmåltidet og frokosten for at forbedre kostens overordnede ernæringsmæssige kvalitet, men yderligere analyser er nødvendige for at uddybe dette fund.

Der er en sammenhæng mellem tiden brugt på spisning og kostscore, så det er væsentligt, at man har tid til at spise. Ifølge de kvalitative interviews kan det være et udtryk for, at der skal være tid til at spise maden, for at der bruges tid på madlavningen. Der skal også være ro ved måltidet, for at det bliver opfattet som et godt måltid. Flere interviewpersoner giver udtryk for, at det er vigtigt, at de andre i husstanden sætter pris på maden, og andres værdsættelse af maden kan øge lysten til at lave mad.

De kvalitative analyser tyder på, at weekenderne er særlige, og at det særligt er i weekenderne, at der bliver hygget ekstra. Interviewpersonerne fortæller, at der er en løsere snor, og der er ikke så faste rammer for hovedmåltiderne. Det kan derfor være væsentligt at have fokus på de sundere madalternativer i weekenderne, og hvordan disse kan integreres ved det hyggelige og særlige måltid.

Forskellige måltidskonstellationer

Flere interviewpersoner giver i de kvalitative interviews udtryk for, at det er kedeligt at spise alene, og at maden ofte bliver den nemme løsning, når de spiser selv. Dette gør sig især gældende for interviewpersoner med en lav kostscore, mens de interviewpersoner med høj kostscore, der til tider spiser alene, i højere grad nyder og prioriterer maden og måltidet, når de spiser alene. Madvanerne ændrer sig i nogle tilfælde, når interviewpersonerne ikke spiser sammen med hele familien. Der bliver således i højere grad spist take-away, eller mad, der er nemt at varme op igen. Den kvalitative analyse antyder, at samværet omkring aftensmaden til dels kan have en betydning for måltidets overordnede kostkvalitet, idet der er tendens til, at personer med lav kostscore i højere grad vælger en lettere og måske mere usund løsning, når det ikke er hele familien, der er samlet, end personer med en høj kostscore.

Både fjernsynet og mobiltelefoner er til tider acceptabelt ved middagsbordet hos en del af interviewpersonerne, selvom disse elementer kan forekomme forstyrrende for samværet og roen. Der ses en tendens til, at især fjernsynet er mere acceptabelt hos personer med lav kostscore, og der gives generelt

udtryk for, at måltiderne foran fjernsynet ofte er simple retter eller take-away. Det accepteres til en vis grad, at mobiltelefonen er med ved middagsbordet, men kun hvis den ringer, og samtalen hurtigt afsluttes. Det accepteres ikke, at man sidder med mobiltelefonen hele tiden.

Indkøbsvanerne påvirker kostens ernæringsmæssige kvalitet

Når middagsretterne vælges, nævnes først og fremmest smag, mens økologi og bæredygtighed ikke er det, der prioriteres højest. Men når interviewpersonerne spørges ind til deres indkøbsvaner, er det dog tydeligt, at der hos en vis andel af interviewpersonerne er stort fokus på økologi, men for de fleste interviewpersoner bliver det dog en afvejning mellem pris og økologi. Denne forskel mellem de kvalitative og kvantitative fund kan fremkomme af, at interviewpersonerne i de kvalitative interviews bliver spurgt ind til indkøbsvaner, mens de i de kvantitative analyser er blevet spurgt ind til valg af middagsretter med på forhånd givne svarkategorier. Samtidig er de kvalitative interviews baseret på en specifik undergruppe, og det kan derfor ikke nødvendigvis forventes, at der er overensstemmelse mellem hvad den ene eller anden gruppe prioriterer.

I de kvalitative interviews giver interviewpersonerne udtryk for, at indkøbene ofte skal overstås, og hvem der handler ind, kan påvirke indkøbene, da kvinderne er mere impulsive i deres indkøb, mens mændene skal have indkøbene overstået. Børnene kan også have indflydelse på indkøbene, hvor de kan påvirke forældrene til at købe noget mere usundt. Det er dog sjældent, at børnene er med ude at handle. I de kvantitative analyser ses det, at personer, der prioriterer, at maden smager godt og er hurtig at tilberede, generelt har en lavere kostscore, mens personer, der prioriterer, at maden er fedtfattig, råvarerne er økologiske og at maden indeholder mange grøntsager, generelt har en højere kostscore. Der ses således tendenser til, at maden bliver lavet med omtanke for dyr og klode, og at der er en sammenhæng mellem denne omtanke og kostens ernæringsmæssige kvalitet. Det er dog ikke muligt at få et fyldestgørende billede på dette måltidsråd i denne rapport.

Overvejelser om de anvendte metoder

Der er forskellige styrker og svagheder ved denne undersøgelse. De kvantitative undersøgelser er lavet på baggrund af en stor population, hvilket er en stor styrke. På grund af bortfald afviger den undersøgte population i et begrænset omfang fra baggrundsbefolkningen. Dette tages der højde for ved at vægte data, så populationen tilnærmelsesvis ligner baggrundsbefolkningen i forhold til køn, alder og uddannelse, samt ved at lave regressionsanalyser. Ti interviewpersoner blev interviewet i den kvalitative undersøgelse, og disse personer udgjorde en afgrænset delpopulation af kortuddannede. Der var et ønske om at interviewe en større population, men på grund af meget specifikke kriterier om, hvem der kunne deltage i undersøgelsen, og på grund af praktiske begrænsninger som f.eks. geografi var det ikke muligt at finde flere interviewpersoner. Det er væsentligt at bemærke, at en af grundene til, at der ikke findes større forskelle i de kvalitative interview, kan være, at den undersøgte population ligner hinanden meget. Alle interviewpersoner er kortuddannede, har hjemmeboende børn og bor i og omkring København. Et mere nuanceret billede vil muligvis findes, hvis der f.eks. også laves interviews med personer med lang uddannelse, som bor alene eller bor i en anden del af Danmark.

Opsamling af vigtigste fund

På en række punkter tyder nærværende rapport på, at der er en forskel på madlavning og måltidsvaner hos personer med henholdsvis lav og høj kostscore. I Tabel 18 ses en oversigt over, hvordan madlavnings-, måltids- og indkøbsvaner er forskellige for personer med en lav og en høj score i kostindekset. De kvantitative fund er lavet på baggrund af et datasæt med 3.014 voksne mellem 18-75 år, mens de kvalitative fund er baseret på 10 interviews med kortuddannede voksne med hjemmeboende børn.

Tabel 18. Oversigt over forskelle i fund fra både de kvantitative og de kvalitative fund af interviews med koruddannede voksne med hjemmeboende børn.

Lær at lave mad og lær fra dig	
De kvantitative fund	
Personer med en høj kostscore	Maden bliver i højere grad tilberedt hjemme
Personer med en lav kostscore	Der anvendes mere delvist tilberedt mad Der anvendes flere færdigretter
De kvalitative fund	
Personer med en høj kostscore	Maden laves i højere grad på forhånd Har en større glæde ved madlavningen Børn inddrages ikke i så høj grad i forbindelse med maddag, men mere i forbindelse med almindelig madlavning
Personer med en lav kostscore	Bruger i højere grad færdigretter Børn inddrages mest i forbindelse med en ugentlig maddag
Spis sammen med andre – og nyd samværet og måltidet	
De kvantitative fund	
Personer med en høj kostscore	Bruger mere tid på at spise, både til morgenmad og aftensmad Spiser i højere grad sammen til morgenmaden
Personer med en lav kostscore	Overspringer i højere grad hovedmåltider
De kvalitative fund	
Personer med en høj kostscore	Alle hovedmåltider er forholdsvis faste Spiser mere hvad de plejer at spise, selvom det ikke er alle i husstanden, der er hjemme
Personer med en lav kostscore	Især morgenmaden og frokosten springes enten over eller spises i højere grad i forbifarten Synes i højere grad at det er kedeligt at spise alene Fjernsynet bliver oftere tændt ved aftensmaden
Brug råvarer og køb ind med ansvar for mennesker, dyr og klode	
De kvantitative fund	
Personer med en høj kostscore	Prioriterer i højere grad at maden er fedtfattig, tilberedt af friske grøntsager, at råvarerne er økologiske, at maden indeholder mange grøntsager, og at maden er varieret.
Personer med en lav kostscore	Prioriterer i højere grad, at man selv synes, at maden smager godt, at husstanden kan lide maden, at maden er hurtig at tilberede, og at maden er billig
De kvalitative fund	Der findes ingen tydelige forskelle i de kvalitative interviews.

På baggrund af disse fund kan det være relevant at have fokus på, hvordan madlavningen lettes, fordi tiden til madlavningen, især i hverdagen, er forholdsvis begrænset. De kvantitative analyser viser sammenhæng mellem hyppig brug af færdigretter og lav kostscore, så derfor kan der være grund til at øge udvalget af sunde færdigretter eller øge viden om, hvordan hurtige og sunde måltider kan tilberedes. Tidsaspektet er generelt en betydningsfuld faktor for madlavningen, som de fleste interviewpersoner nævner. Det er ligeledes relevant at have for øje, hvordan prioriteringen af og glæden ved madlavningen øges, også når man spiser alene. Derudover er det vigtigt at erkende, at forældre synes, at det er tidskrævende at have børn med i køkkenet. Hvis børn deltager i madlavningen, er det relevant at have fokus på, hvordan børns deltagelse i køkkenet øges, uden at maden bliver usund.

Både madlavningens og måltidets organisering er komplekse, og derfor bliver analyser på området komplekse. Nærværende rapport giver således et indblik i forskellige områder, som kan være indikatorer for kostens ernæringsmæssige kvalitet, men det kan f.eks. være relevant at lave flere mønsteranalyser af måltiderne for at få et større indblik i sammenhængene. Således kan det f.eks. være interessant at lave mere dybdegående analyser af, hvorfor netop morgenmåltidet er en indikator for kostens overordnede ernæringsmæssige kvalitet. Det skal bemærkes, at det ikke nødvendigvis i sig selv forbedrer kostens ernæringsmæssige kvalitet, hvis alle spiser morgenmad sammen, da der kan være underliggende faktorer, som påvirker kostens ernæringsmæssige kvalitet. Det er derfor væsentligt at komme endnu mere i dybden med, hvilke underliggende faktorer der kan ligge til grund for fundene i denne rapport.

Litteratur

Andersen, J. Hverdagens centrifuge – Det daglige liv og den moderne livsform. Forlaget Hovedland, 1997.

Biltoft-Jensen A, Ejlerskov KT, Fagt S, Knudsen VK, Matthiassen J, Søndergaard AB, Sørensen MR, Trolle E. Danskernes kost- og aktivitetsvaner under lup. Søborg: DTU Fødevareinstituttet, 2014.

Bonke, J. Tid og velfærd. København: Socialforskningsinstituttet, 2002.

Bugge AB, Mat, måltid og moral – hvordan spise rett og riktig. Oslo: Statens Institutt for Forbruksforskning, 2015.

Christensen U, Schmidt L, Dyhr L. Det kvalitative forskningsinterview. I Vallgård S og Koch L. Forskningsmetoder i folkesundhedsvidenskab. København: Munksgaard Danmark. 2008.

FDB Analyse. To ud af fem børn er med i køkkenet ugentligt. 2010.

Fischler C. Commensality, society and culture. Social Science Information. 2011;50(3-4): 528-548.

Fulkerson JA, Larson N, Horning M, Neumark-Sztainer D. A Review of Associations between Family or Shared Meal Frequency and Dietary and Weight Status Outcomes across the Lifespan. Journal of Nutrition Education and Behavior, 2014;46(1).

Fødevarestyrelsen. De officielle Kostråd. Glostrup: Fødevarestyrelsen. 2013.

Gillman MW, Rifas-Shiman SL, Frazier AL, Rockett HRH, Camargo CA, Field AE, Berkey CS, Colditz GA. Family Dinner and Diet Quality Among Older Children and Adolescents. Archives of Family Medicine. 2000; 9:235-240.

Groth MV, Sørensen MR, Biltoft-Jensen A, Matthiessen J, Kørup K, Fagt S. Danskernes måltidsvaner, holdninger, motivation og barrierer for at spise sundt 1995-2008. Søborg: DTU Fødevareinstituttet, 2009.

Hammon AJ, Fiese BH. Is frequency of Shared Family Meals Related to the nutritional health of children and adolescents. Pediatrics, 2011;127(6).

Holm L. The Social Context of Eating. I: Kjærnes U. Eating Patterns – a Day in the Lives of Nordic People. 2001a: 159-198.

Holm L. Family Meals. I: Kjærnes U. Eating Patterns – a Day in the Lives of Nordic People. 2001b: 199-212.

Holm L. Sociologiens bidrag til forståelse af ernæring og kroniske sygdomme. Samfundsøkonomen: 2009, 4.

Holm L. Mad, mennesker og måltider. Forlaget Munksgaard; København, 2012.

Holm L, Lund TB, Niva M. Eating practices and diet quality: a population study of four Nordic countries. European Journal of Clinical Nutrition. 2015;1-8.

Iversen T, Holm L. Måltider som familieskabelse og frisættelse. Tidsskriftet Antropologi, 1999 (39):53-64.

Jenkins, R. Fællesspisning midt i Jylland. Tidsskriftet Antropologi, 1999 (39):37-52.

- Knudsen VK, Fagt S, Trolle E, Matthiessen J, Groth MV, Biloft-Jensen A, Sørensen MR, Pedersen AN. Evaluation of dietary intake in Danish adults by means of an index based on food-based dietary guidelines. *Food & Nutrition Research*. 2012: 56.
- Kvale S. Interview – introduktion til et håndværk. Hans Reitzel Forlag, 1997.
- Madkulturen. Tal om mad – Pejlemærker på det madkulturelle område. Roskilde: Madkulturen, 2014.
- Madkulturen. Tal om mad – Madindeks 2015. Roskilde: Madkulturen, 2016.
- Matthiessen J, Rasmussen LB, Andersen LB, Astrup A, Helge, JW, Kjær M, Mølgaard C, Nielsen GA, Saltin B, Strube M, Tjønneland A, Ovesen L. Kost og fysisk aktivitet – fælles aktører i sygdomsforebyggelsen. København: Fødevarer Rapport. 2003.
- Murcott A. Family meals – a thing of the past? I: Caplan P. *Food, Health and Identity*, 1997: 32-49.
- Måltidstænk tanken. Vores måltider – Måltidsråd og Måltidstænk tankens ambitioner. 2015.
- Nordic Council of Ministers. *Nordic Nutrition Recommendations 2012 - Integrating nutrition and physical activity*. København: Nordic Council of Ministers, 2014.
- Pearson N, Biddle SJH, Gorely T. Family correlates of breakfast consumption among children and adolescents. *A systematic review. Appetite*. 2009: 52: 1-7.
- Pedersen AN, Christensen T, Matthiessen J, Knudsen VK, Sørensen MR, Biloft-Jensen A, Hinsch H-J, Ygil KH, Kørup K, Saxholt E, Trolle E, Søndergaard AB, Fagt S. *Danskernes kostvaner 2011-2013*. Søborg: DTU Fødevarer instituttet. 2015.
- Skjøtt-Larsen J. Spørgeskemaer og kvalitative interview: Nye sociale klassers smags- og praksisformer. I: Frederiksen M, Gundelach P, Nielsen RS: *Mixed method forskning*, 2014: 61-86.
- Sundhedsstyrelsen. 2013. BMI hos voksne.
<http://sundhedsstyrelsen.dk/da/sundhed/overvaegt/bmi.aspx> d. 30. november 2015
- Sørensen MR, Iversen JD, Groth MV, Fagt S. *Danskernes faktiske kost og oplevelsen af sunde kostvaner*. Søborg: DTU Fødevarer instituttet. 2013.
- Tetens I, Andersen LB, Astrup A, Gondolf UH, Hermansen K, Jakobsen MU, Knudsen VK, Mejbørn H, Schwarz P, Tjønneland A, Trolle E. *Evidensgrundlaget for danske råd om kost og fysisk aktivitet*. Søborg: DTU Fødevarer instituttet. 2013.
- Warde A, Cheng S-L, Olsen W, Southerton D. Changes in the Practice of Eating – A comparative analysis of time-use. *Acta Sociologica*, 2007: 50(4): 363-385.
- Østergaard J, Andrade SB. Spørgeskemaer og kvalitative interview: Unges alkoholforbrug til før-fester i Danmark og England. I: Frederiksen M, Gundelach P, Nielsen RS: *Mixed method forskning*, 2014: 35-60.

Bilag 1

Måling af baggrundsoplysninger

Uddannelse er målt ved den højeste gennemførte uddannelse. Uddannelsesniveaut er inddelt i 6 grupper:

1) Grundskole, 2) Student/HF, 3) Erhvervsfaglig uddannelse, 4) Kort videregående uddannelse, 5) Mellemlang videregående uddannelse, 6) Lang videregående uddannelse.

Husstandssammensætning er målt på baggrund af variablene 'Bor De sammen med ægtefælle eller samlever?', 'Bor De sammen med hjemmeboende børn på 17 år og derunder?' og 'Bor De sammen med hjemmeboende børn på 18 år eller derover?'. På baggrund af disse variable er husstandssammensætning inddelt i 4 grupper: 1) Single uden hjemmeboende børn, 2) Single med hjemmeboende børn, 3) Par uden hjemmeboende børn, 4) Par med hjemmeboende børn. Single bruges om personer, som ikke bor sammen med en samlever.

Overvægt er målt ved Body Mass Index (BMI) ud fra vægt og højde, som er blevet målt ved interviewene. Voksne med et BMI > 25 defineres som overvægtige, mens voksne med et BMI > 30 anses for at være svært overvægtige (Sundhedsstyrelsen, 2013). I de deskriptive analyser er personer med et BMI < 18,5 blevet ekskluderet, da der var for få i analyserne.

Fysisk aktivitet er målt på baggrund af skridt og cykling i løbet af de syv dage, der er blevet registreret kost. Fysisk aktivitet er inddelt i 5 grupper: 1) Inaktiv (<5.000 skridt), 2) Let aktiv (5.000-7.499 skridt), 3) Moderat aktiv (7.500-9.999 skridt), 4) Aktiv (10.000-12.499 skridt), 5) Meget aktiv (>12.500 skridt).

Rygning er målt ved at spørge deltagerne, om de 1) Ryger dagligt, 2) Ryger, men ikke hver dag²³, 3) Er holdt op, 4) Aldrig har røget.

²³ Denne svarkategori er en sammenkobling af to svarkategorier; Mindst én gang om ugen og Sjældnere end en gang om ugen, da der ikke var nok personer i hver af disse svarkategorier til at der kunne opnås tilstrækkelig statistisk styrke.

Bilag 2

Tabel 19 og 20 viser sammenhængen mellem, hvor ofte deltagerne har svaret, at familien spiser aftensmad eller morgenmad sammen (i interviewskemaet) og hvor ofte deltagerne har registreret (i kostdagbogen), at de har spist sammen med andre i den uge, hvor de har deltaget i kostundersøgelsen.

Tabel 69. Oversigt over sammenhængen mellem spørgsmål om at spise aftensmad sammen i baggrundsspørgeskema (intention) og de dage man faktisk har registreret, at man har spist aftensmad sammen i kostdagbogen (n=2.327). Personer med færre end 4 registreringer på aftensmad i kostdagbogen er ikke medtaget i denne krydstabel. Desuden er personer, som har angivet, at de bor alene, heller ikke med, da disse ikke har svaret på spørgsmålet i baggrundsspørgeskemaet. Det er ligeledes værd at bemærke, at spørgsmålene, der sammenlignes, er lidt forskellige. I baggrundsspørgeskemaet bliver interviewpersonen spurgt ind til, hvor ofte hele familien spiser sammen, mens de i kostdagbogen har svaret på, om de har spist med andre. Hvem de andre er, er ikke nærmere defineret.

Antal dage, hvor interviewpersonen har spist aftensmad sammen med andre i kostdagbogen.	Antal dage, hvor <i>hele</i> familien har spist aftensmad sammen - Spørgsmål fra baggrundsspørgeskemaet		
	Mindst 5 dage om ugen	3-4 dage om ugen	1-2 dage om ugen eller sjældnere
Mindst 5 dage om ugen	85,3 % (1805)	11,5 % (243)	3,2 % (68)
3-4 dage om ugen	61,7 % (108)	24,6 % (43)	13,7 % (24)
1-2 dage om ugen	54,8 % (17)	19,4 % (6)	25,8 % (8)
Kun spist alene	40 % (2)	40,0 % (2)	20,0 % (1)

Tabel 20. Oversigt over sammenhængen mellem spørgsmål om at spise morgenmad sammen i baggrundsspørgeskema (intention) og de dage man faktisk har registreret, at man har spist morgenmad sammen i kostdagbogen (n=2.170). Personer med færre end 4 registreringer på aftensmad i kostdagbogen er ikke medtaget i denne krydstabel. Desuden er personer, som har angivet, at de bor alene, heller ikke med, da disse ikke har svaret på spørgsmålet i baggrundsspørgeskemaet. Det er ligeledes værd at bemærke, at spørgsmålene, der sammenlignes, er lidt forskellige. I baggrundsspørgeskemaet bliver interviewpersonen spurgt ind til, hvor ofte hele familien spiser sammen, mens de i kostdagbogen har svaret på, om de har spist med andre. Hvem de andre er, er ikke nærmere defineret.

Antal dage, hvor interviewpersonen har spist sammen med andre i kostdagbogen.	Antal dage, hvor <i>hele</i> familien har spist morgenmad sammen - Spørgsmål fra baggrundsspørgeskemaet			
	Mindst 5 dage om ugen	3-4 dage om ugen	1-2 dage om ugen	Sjældnere
Mindst 5 dage om ugen	69,2 % (727)	6,6 % (69)	17,4 % (183)	6,8 % (71)
3-4 dage om ugen	22,6 % (101)	15,0 % (67)	46,8 % (209)	15,7 % (70)
1-2 dage om ugen	10,5 % (52)	5,8 % (29)	56,5 % (281)	27,2 % (135)
Kun spist alene	8,0 % (14)	5,1 % (9)	33,0 % (58)	54,0 % (95)

Bilag 3

Interviewguide

Introduktion til undersøgelsen

Til at starte med vil jeg gerne sige tak, fordi du vil deltage i interviewet. Jeg vil lige starte med at give dig en kort introduktion til undersøgelsen og forklare, hvordan interviewet kommer til at foregå.

Formålet med interviewundersøgelsen er at få et indblik i familiers måltids- og madlavningsvaner. Vi skal derfor snakke om, hvordan du og din familie laver mad, samt hvad I spiser, og hvordan I spiser.

Jeg forventer, at interviewet max kommer til at tage ¾- 1 time, og du er selvfølgelig anonym i undersøgelsen, så det er kun mig, som kender din identitet. Jeg håber, at det er i orden, at jeg optager interviewet, da det kan være med til at støtte min hukommelse, og det er selvfølgelig kun et redskab til at huske, hvad du har fortalt.

Det var lidt om undersøgelsen og interviewet. Nu vil vi begynde interviewet, hvor du svarer på hvert enkelt spørgsmål ved at dele alle dine tanker og overvejelser, og jeg vil efterfølgende stille nogle uddybende spørgsmål. Det vil være naturligt, at vi kommer ind på de samme emner ad forskellige veje, så du kommer til at gentage dig selv. Det gør ikke noget, så du skal bare besvare spørgsmålene så fyldestgørende som du kan alligevel. Det kan også være, at du kommer i tanke om nogle tilføjelser til et tidligere spørgsmål. Så må du endelig også sige det. Jeg vil lige understrege, at jeg er interesseret i at høre dine holdninger til forskellige emner, og der er selvfølgelig hverken rigtige eller forkerte svar på spørgsmålene. Så alt er relevant.

Til sidst vil jeg lige fortælle dig, at du er frivilligt med i undersøgelsen, så du kan til en hver tid selvfølgelig undlade at svare på et spørgsmål, som du ikke ønsker at svare på.

Har du nogen spørgsmål?

Baggrundsspørgsmål

Formålet med denne spørgsmålskategori er at skabe en fortrolig atmosfære og få oplysninger om interviewpersonens baggrund og familieforhold, og for at finde ud af om der er sket ændringer i civilstatus, familiesammensætning osv. siden baggrundspørgeskemaet.

Til at starte med vil jeg høre om nogle baggrundsoplysninger, som vi også spurgte dig om sidst, vi var på besøg, for at finde ud af om noget har ændret sig siden sidst.

- Hvad laver du til hverdag (arbejde/skole)?
- Hvem bor du sammen med (ægtefælle, børn, andre)?
 - Hvor gamle er dine børn?
- Vil du mene, at der er sket ændringer i dine kostvaner, siden vi sidst var på besøg i 20XX?

Måltidsvaner i går

Formålet med denne spørgsmålskategori er at få et indblik i en konkret måltidssituation.

Jeg vil starte med at spørge dig om din dag i går:

- Kan du beskrive din morgenmad i går i detaljer? (Hvad spiste du? Spiste du sammen med nogen? Lavede I/du noget, mens I/du spiste morgenmad?) Vil du sige, at det er en typisk morgenmadssituation?
 - Hvis nej, hvad er så et typisk morgenmåltid for dig? (Forskel mellem hverdag og weekend?)
- Og hvad med din frokost i går, kan du beskrive den i detaljer? (Spiste du din frokost sammen med nogen? Hvad og hvor spiste du?) Vil du sige, at det er en typisk frokostsituation?
 - Hvis nej, hvad er så et typisk frokostmåltid for dig? (Forskel mellem hverdag og weekend?)
- Kan du beskrive dit aftensmåltid i går? Du må meget gerne gå i detaljer om maden, omgivelserne, osv. (Hvad fik du at spise? Hvem spiste du med? Hvor spiste I? Så I fjernsyn eller hørte I radio? Havde I mobiltelefoner med ved bordet?)
 - Vil du sige, at jeres aftensmad i går er en typisk beskrivelse af et aftensmåltid herhjemme?
 - Hvis nej, hvad er så et typisk aftensmåltid for dig? (Forskel mellem hverdag og weekend?)
- Til sammenligning hermed, kan du så komme i tanke om sidste gang, du spiste aftensmad alene; kan du beskrive, hvordan det foregik? (Hvad fik du at spise? Lavede du selv maden? Hvad lavede du, mens du spiste? Så du fjernsyn/havde mobiltelefon med ved bordet?)

Måltidsvaner

Formålet med denne spørgsmålskategori er bl.a. at få en forståelse af måltidets betydning og rolle for den enkelte interviewperson og dennes familie.

Nu vil jeg spørge dig lidt mere generelt om måltider.

- Kan du beskrive i detaljer, hvad et godt måltid er for dig (både maden og omgivelserne)?
 - Hvorfor?
 - Kan du forestille dig, at dine omgivelser kan have en indflydelse på, om måltidet er godt? (Spiser du så sammen med andre? Hvem?) Hvordan?
 - Kan du forestille dig et måltid, der ikke går godt, hvad sker der så?
- Hvordan vil du beskrive et måltid, som er usundt? Hvornår lavede I sidst et usundt måltid herhjemme?
- Hvordan vil du så beskrive et måltid, som er sundt? Hvornår lavede I sidst et sundt måltid herhjemme?
- Hvad kan påvirke (være årsagen til), om I laver et sundt eller et usundt måltid?
- Er der forskel på måltider, som bliver spist hjemme og ude? Hvordan?
 - Spiser du anderledes, når du ikke spiser hjemme? (Hvad med take-away?)

Prioritering af måltider

Formålet med denne spørgsmålskategori er at få mere dybdegående information om, hvordan måltiderne prioriteres i familien.

- Er måltidet et væsentligt samlingspunkt for familien? Vil du sige, at det er vigtigt for jer, at I spiser sammen? På hvilken måde?
 - Er der ofte nogen herhjemme, som ikke deltager i spisningen? (Spisning i forskellige grupper?) Påvirker det jeres måltider?
- Er der særlige måltider, som bliver prioriteret højere hos jer? (Hvorfor?)
 - Hvad er der særligt ved disse måltider?

- Hvor lang tid bruger I normalt på at spise aftensmad?
 - o Hvad kan gøre, at I spiser sammen i kortere tid? (Fritidsaktiviteter? Arbejde?)
 - o Og hvad kan så gøre, at I spiser sammen i længere tid?
- Er der forskel på at spise sammen med familie og f.eks. venner? På hvilken måde?
- Hvad så, hvis du spiser alene, er der forskel på, hvad og hvordan du spiser, i forhold til når du er sammen med andre? På hvilken måde?
 - o Hvis der er forskel: Kan du komme på nogen årsager til, at du spiser forskelligt, alt efter om du spiser alene eller sammen med andre?

Hygge

Formålet med denne spørgsmålskategori er at få et indblik i, hvad et hyggeligt måltid er, og hvad der skaber en hyggelig stemning.

- Hvad gør I, hvis I skal hygge jer?
 - o Spiser I noget specielt, når I skal hygge jer?
- Hvordan vil du beskrive et hyggeligt måltid? (Er det noget, I ofte gør herhjemme?)
 - o (Det, du beskriver, er måltider, hvor I spiser sammen. Kan du forestille dig at et måltid, hvor du spiser alene, også kan være hyggeligt?)
- Har I nogen uskrevne regler ved middagsbordet? (F.eks. ingen legetøj)
 - o Ser I nogen gange fjernsyn, når I spiser? Eller er mobiltelefonen med ved bordet? Påvirker det samværet? Hvordan? Og påvirker disse ting, hvad du spiser?

Madlavningspraksis

Formålet med denne spørgsmålskategori er at få et indtryk af madlavningspraksis i husstanden, og om der laves mad i fællesskab.

Nu vil jeg gerne høre mere om, hvordan madlavning foregår herhjemme.

- Hvem lavede mad i går?
 - o Hvor meget tid brugte du/I på mad og madlavning i går?
 - o Er det typisk ..., der laver mad herhjemme? (Skiftes I nogen gange? Gør I det nogen gange i fællesskab?)
 - o Vil du sige, at der er forskel på, hvad der bliver lavet, alt efter hvem der laver maden? Hvorfor?
 - o Hvem bestemmer, hvad I skal have at spise til aftensmad?
- Kan du beskrive i detaljer, hvordan det foregik, da du lavede mad i går/sidst lavede mad?
 - o Er det typisk sådan det foregår, når du laver mad?
 - o Hvad med sidste gang I lavede mad i fællesskab? Kan du beskrive det i detaljer? Er der forskel på, om du laver mad alene eller sammen med ...? Hvordan?
- Hvad med børnene i husstanden, er de nogen gange med til madlavningen?
 - o Hvordan foregår madlavningen, når børnene er med?

'Madlavningslyst'

Formålet med denne spørgsmålskategori er at få et indblik i madlavningsevner og – interesse. Der er ligeledes et ønske om at få en forståelse af interviewpersonens holdning til mad.

Nu vil jeg gerne høre nogle af dine tanker om og interesse for madlavning

- Hvordan har du det med at lave mad? Hvad med resten af din familie, hvordan har de det med at lave mad? Vil du sige, at det er noget, I går op i? Hvordan/hvorfor?
 - o Hvad prioriterer du, når du skal lave et måltid? (Er det vigtigt/betyder det noget for dig? Synes du, at det er hyggeligt at lave mad?)
- Hvad kan give dig lyst til at lave mad? Kan du komme i tanke om noget, der kunne give dig mere lyst til at lave mad/bruge mere tid på det?
- Gør det en forskel for dig, om du skal lave mad til andre, eller om det kun er dig selv, der skal have aftensmad? Hvorfor?

Indkøbsvaner

Formålet med denne spørgsmålskategori er at få et indtryk af indkøbsvaner, så det kan belyse det ene af de tre måltidsråd, som omhandler indkøb.

Til sidst vil jeg gerne høre lidt om, hvordan du køber ind:

- Kan du beskrive sidste gang, du købte ind?
 - o Vil du sige at det er en typisk indkøbstur for jer?
 - o Hvem er ansvarlig for at handle ind?
 - o Hvem bestemmer, hvad der skal købes ind?
 - Hvad med dine børn, er de nogen gange med? Bestemmer de noget?
 - o Når du står nede i supermarkedet og køber ind, hvad har betydning for den mad, du køber?

Afsluttende spørgsmål

Jeg har ikke flere spørgsmål.

- Har du mere, du gerne vil tilføje?
- Har der været spørgsmål, som var vanskelige at svare på?
- Har du spørgsmål til interviewet eller undersøgelsen, som du gerne vil have afklaret, inden vi afslutter interviewet?

Så vil jeg gerne sige mange tak, fordi du vil deltage i interviewet. Hvis du får spørgsmål eller har kommentarer efterfølgende, må du naturligvis gerne kontakte mig.

Bilag 4

Tabel 21. Madlavnings- og måltidsadfærd for deltagerne.

	Alle (n = 3.014)		Kvinder (n = 1.550)		Mænd (n = 1.464)	
	%	n	%	n	%	n
Anvendelse af delvist tilberedt mad (n = 3.009)						
Flere gange om ugen	33,2 %	1.000	29,8 %	462	36,8 %	538
Ca. 1 gang om ugen	22,5 %	678	23,8 %	369	21,2 %	309
Ca. 1-3 gange om måneden	25,7 %	774	26,7 %	413	24,7 %	361
Sjældnere end 1 gang om måneden eller aldrig	18,5 %	557	19,7 %	305	17,3 %	252
Anvendelse af færdigretter (n = 3.009)						
En eller flere gange om ugen	16,6 %	499	14,3 %	222	19,0 %	277
Ca. 2-3 gange om måneden	23,5 %	707	21,8 %	338	25,3 %	369
Ca. 1 gang om måneden	20,8 %	625	21,6 %	324	19,9 %	291
Sjældnere end 1 gang om måneden	19,7 %	594	20,7 %	320	18,8 %	274
Aldrig	19,4 %	584	21,6 %	335	17,1 %	249
Overspringning af hovedmåltider (n = 2.901)						
Spist alle måltider	55,9 %	1.622	58,3 %	872	53,4 %	750
Spist 20 måltider	18,4 %	535	18,9 %	282	18,0 %	253
Spist 18-19 måltider	15,3 %	444	15,3 %	229	15,3 %	215
Spist 15-17 måltider	7,9 %	229	6,3 %	94	9,6 %	135
Spist 7-14 måltider	2,4 %	71	1,3 %	19	1,3 %	52
Hvad er det vigtigste, når der vælges middagsretter (n = 2.950)						
Jeg synes selv, maden smager godt	29,5 %	870	22,4 %	340	37,0 %	530
Familien/husstanden kan lide maden	17,0 %	502	19,2 %	292	14,7 %	210
Maden er hurtig at tilberede	7,3 %	215	7,2 %	110	7,3 %	105
Maden er billig	1,2 %	36	1,0 %	15	1,5 %	21
Maden er hjemmelavet	13,5 %	397	13,4 %	203	13,6 %	194
Maden er fedtfattig	6,2 %	184	7,3 %	111	5,1 %	73
Maden er tilberedt af friske råvarer	6,7 %	198	7,3 %	111	6,1 %	87
Råvarerne er økologiske	2,5 %	74	2,9 %	44	2,1 %	30
Maden indeholder mange grøntsager	7,4 %	219	10,6 %	161	4,1 %	58
Maden er varieret	8,6 %	255	8,7 %	132	8,6 %	123

Bilag 5

Tabel 22. Antallet af registrerede måltider i løbet af de syv dage med registreringer. Der er ligeledes måltider, hvor interviewpersoner hverken har registreret, om de ikke har spist eller har spist. Der er således i dette datasæt i alt 122.633 registreringer på, om interviewpersonerne enten har spist eller ikke har spist måltider. Således er der i gennemsnit 40,7 registreringer pr person.

	Antal registrerede måltider i løbet af 7 dage	Antal måltider, hvor interviewpersoner hverken har drukket eller spist
Morgenmad	19.263	1.176
Mellemmåltid – formiddag	15.537	4.902
Frokost	18.697	1.742
Mellemmåltid – eftermiddag	17.759	2.679
Aftensmad	20.062	377
Mellemmåltid – aften	17.336	3.103

Bilag 6

Tabel 23. Andelen af mænd og kvinder, der er inddelt i de fire kvartiler for kostscoren (n=3.014). Forskel mellem køn er signifikant ($\chi^2 < 0,001$).

	Kostscore på 0-2,5998	Kostscore på 2,5999-3,2589	Kostscore på 3,2590-3,8903	Kostscore på 3,8904-5,00
Mænd	34,3 % (499)	27,0 % (392)	22,4 % (325)	16,3 % (237)
Kvinder	16,3 % (255)	23,1 % (361)	27,4 % (428)	33,1 % (517)

Tabel 74. Fordelingen af de forskellige aldersgrupper i forhold til de fire kvartiler for kostscoren (n=3.013). Forskel mellem aldersgrupper er signifikant ($\chi^2 < 0,001$).

	Kostscore på 0-2,5998	Kostscore på 2,5999-3,2589	Kostscore på 3,2590-3,8903	Kostscore på 3,8904-5,00
18-24 år	33,5 % (186)	25,2 % (140)	21,9 % (122)	19,4 % (108)
25-34 år	33,9 % (149)	21,9 % (96)	25,3 % (111)	18,9 % (83)
35-44 år	25,5 % (129)	30,3 % (153)	25,1 % (127)	19 % (96)
45-54 år	22,3 % (126)	27,0 % (152)	25,9 % (146)	24,8 % (140)
55-64 år	19,4 % (95)	23,5 % (115)	24,9 % (122)	32,1 % (157)
65-75 år	15,0 % (69)	20,9 % (96)	27,2 % (125)	37,0 % (170)

Tabel 85. Krydstabel af sammenhængen mellem den længste afsluttede skoleuddannelse²⁴ og kostscore (N=2.965). Forskellen mellem uddannelsesgrupper er signifikant ($\chi^2 < 0,001$).

	Kostscore på 0-2,5998	Kostscore på 2,5999-3,2589	Kostscore på 3,2590-3,8903
Grundskole (12 år)	33,1 % (277)	27,8 % (232)	18,9 % (158)
Student/HF	26,2 % (79)	24,3 % (73)	24,9 % (75)
Erhvervsfaglig uddannelse	26,9 % (285)	24,5 % (259)	25,7 % (272)
Kort, videregående uddannelse	16,9 % (20)	28,8 % (34)	25,4 % (30)
Mellemlang videregående uddannelse	12,0 % (57)	21,9 % (104)	30,6 % (145)
Lang videregående uddannelse	13,6 % (24)	20,9 % (37)	33,3 % (59)

Tabel 96. En oversigt over sammenhængen mellem urbaniseringsgrad og kostscore (n= 2.994). Forskel i forhold til urbanisering er signifikant ($\chi^2 < 0,001$).

	Kostscore på 0-2,5998	Kostscore på 2,5999-3,2589	Kostscore på 3,2590-3,8903	Kostscore på 3,8904-5,00
Hovedstadsområdet	18,5 % (101)	25,6 % (140)	26,7 % (146)	29,1 % (159)
Byer med ≥ 100.000 indbyggere	32,9 % (102)	18,4 % (57)	25,8 % (80)	22,9 % (71)
Byer med 10.000-99.999 indbyggere	23,3 % (180)	24,5 % (189)	28,4 % (219)	23,7 % (183)
Byer med 500-9.999 indbyggere	27,4 % (231)	24,8 % (209)	22,5 % (190)	25,3 % (213)
Byer med < 500 indbyggere	25,6 % (134)	28,8 % (151)	21,8 % (114)	23,9 % (125)

²⁴ Personer, der stadig går i skole, er undladt i denne analyse, da disse adskiller sig markant fra den resterende gruppe, og da disse kan ende i vidt forskellige uddannelsesgrupper, når de er færdiguddannede.

Tabel 27. Sammenhæng mellem om interviewpersonen bor sammen med ægtefælle og kostscore (n= 3.015). Forskel mellem grupper er signifikant ($\chi^2 < 0,001$).

	Kostscore på 0-2,5998	Kostscore på 2,5999-3,2589	Kostscore på 3,2590-3,8903	Kostscore på 3,8904-5,00
Bor sammen med samlever	22,2 % (358)	23,5 % (379)	26,0 % (418)	28,3 % (455)
Bor ikke sammen med samlever	28,2 % (396)	26,6 % (374)	23,9 % (336)	21,3 % (299)

Tabel 28. Sammenhængen mellem at bo alene og kostscore (n= 3.014). Forskel er ikke signifikant ($\chi^2 = 0,159$).

	Kostscore på 0-2,5998	Kostscore på 2,5999-3,2589	Kostscore på 3,2590-3,8903	Kostscore på 3,8904-5,00
Bor alene	26,2 % (217)	22,9 % (190)	27,1 % (224)	23,8 % (197)
Bor ikke alene	24,6 % (537)	25,8 % (563)	24,2 % (529)	25,5 % (557)

Tabel 109. Sammenhæng mellem at have hjemmeboende børn under og over 18 år og kostscore (n=3.013). Forskel i kostscore mellem forskellige grupper er signifikant ($\chi^2 = 0,031$).

	Kostscore på 0-2,5998	Kostscore på 2,5999-3,2589	Kostscore på 3,2590-3,8903	Kostscore på 3,8904-5,00
Har hjemmeboende børn under 17 år	25,3 % (173)	27,7 % (189)	23,4 % (160)	23,6 % (161)
Har hjemmeboende børn over 18 år	13,2 % (18)	28,7 % (39)	25,0 % (34)	33,1 % (45)
Har både hjemmeboende børn under og over 18 år	20,4 % (22)	26,9 % (29)	27,8 % (30)	25,0 % (27)
Ingen hjemmeboende børn	25,9 % (540)	23,8 % (497)	25,4 % (529)	24,9 % (520)

Tabel 30. En oversigt over sammenhængen mellem region og kostscore (n=3.013). Forskel i kostscore mellem regioner er signifikant ($\chi^2 < 0,001$).

	Kostscore på 0- 2,5998	Kostscore på 2,5999-3,2589	Kostscore på 3,2590-3,8903	Kostscore på 3,8904-5,00
Region Hovedstaden	21,5 % (171)	22,7 % (181)	27,4 % (218)	28,5 % (227)
Region Sjælland	25,7 % (112)	24,4 % (106)	24,6 % (107)	25,3 % (110)
Region Syddanmark	29,1 % (218)	29,1 % (218)	22,7 % (170)	19,1 % (143)
Region Midtjylland	23,9 % (152)	23,5 % (149)	24,3 % (154)	28,3 % (180)
Region Nordjylland	25,4 % (101)	24,7 % (98)	26,2 % (104)	23,7 % (94)

Tabel 31. Sammenhængen mellem husstandssammensætning og kostscore (n=2.679). Forskel i kostscore mellem grupper er signifikant ($\chi^2 < 0,001$).

	Kostscore på 0-2,5998	Kostscore på 2,5999-3,2589	Kostscore på 3,2590-3,8903	Kostscore på 3,8904-5,00
Single uden hjemmeboende børn	26,2 % (217)	22,9 % (190)	27,1 % (224)	23,8 % (197)
Single med hjemmeboende børn	22,4 % (54)	37,8 % (91)	16,2 % (39)	23,7 % (57)
Par uden hjemmeboende børn	21,4 % (198)	23,2 % (214)	25,2 % (233)	30,2 % (279)
Par med hjemmeboende børn	23,3 % (160)	24,1 % (165)	27,0 % (185)	25,7 % (176)

Tabel 32. Oversigt over sammenhængen mellem BMI og kostscore (n= 2.662). Personer, som er undervægtige (BMI < 18,5) er blevet ekskluderet fra tabellen, da der er få personer i denne kategori²⁵, og der derfor er risiko for, at det vil påvirke den statistiske test. Forskel mellem kostscore og BMI-grupper er signifikant ($\chi^2 < 0,001$).

	Kostscore på 0-2,5998	Kostscore på 2,5999-3,2589	Kostscore på 3,2590-3,8903	Kostscore på 3,8904-5,00
Normalvægtig (BMI = 18,5-<25)	23,4 % (266)	21,7 % (247)	26,6 % (302)	28,3 % (321)
Overvægtig (BMI = 25-<30)	23,9 % (245)	25,9 % (265)	26,7 % (274)	23,5 % (241)
Svært overvægtig (BMI ≥ 30)	30,1 % (151)	27,7 % (139)	21,4 % (107)	20,8 % (104)

Tabel 33. Sammenhængen mellem at ryge og kostscore (n = 2.990). Forskel mellem grupper er signifikant ($\chi^2 < 0,001$).

	Kostscore på 0-2,5998	Kostscore på 2,5999-3,2589	Kostscore på 3,2590-3,8903	Kostscore på 3,8904-5,00
Ryger hver dag	42,2 % (294)	29,9 % (208)	18,0 % (125)	9,9 % (69)
Ryger, men ikke hver dag	19,2 % (19)	19,2 % (19)	21,2 % (21)	40,4 % (40)
Er holdt op med at ryge	19,0 % (157)	22,9 % (189)	28,5 % (235)	29,6 % (244)
Har aldrig røget	19,9 % (273)	24,2 % (332)	26,9 % (369)	28,9 % (396)

Tabel 34. Sammenhængen mellem fysisk aktivitet og kostscore (n = 2.990). Forskel i forhold til aktivitetsniveau er signifikant ($\chi^2 < 0,001$).

	Kostscore på 0-2,5998	Kostscore på 2,5999-3,2589	Kostscore på 3,2590-3,8903	Kostscore på 3,8904-5,00
Inaktiv (<5.000 skridt)	36,3 % (135)	22,8 % (85)	19,1 % (71)	21,8 % (81)
Let aktiv (5.000-7.499 skridt)	24,3 % (154)	26,7 % (169)	28,0 % (177)	21,0 % (133)
Moderat aktiv (7.500-9.999 skridt)	27,9 % (185)	25,0 % (166)	23,4 % (155)	23,7 % (157)
Aktiv (10.000-12.499 skridt)	17,1 % (88)	27,9 % (144)	27,7 % (143)	27,3 % (141)
Meget aktiv (>12.500 skridt)	20,5 % (124)	24,3 % (147)	23,1 % (140)	32,1 % (194)

²⁵ I alt 36 personer har et BMI under 18,5. 55,6 % (20) er i den laveste kostgruppe, 16,7 % (6) i anden gruppe, 19,4 % (7) i tredje gruppe, og 8,3 % (3) af de undervægtige personer har den højeste kostscore.

Bilag 7

Oversigt over resultaterne fra de lineære regressioner

Tabel 11. Oversigt over resultaterne fra de lineære regressionsanalyser for madlavning. De enkelte eksponeringer er undersøgt i hver deres regressionsanalyse, hvor der kontrolleres for køn, alder, uddannelse og husstandssammensætning.

Husstandssammensætning bibeholdes kun i modellen, når denne variabel er signifikant. I denne tabel angives p-værdierne for hver enkelt β -værdi, og dermed er alle p-værdier ikke signifikante, hvis ikke den enkelte undergruppe er signifikant forskelle fra referencegruppen.

Eksponering	β -værdi (95 % KI)	p-værdi
Antal dage med mad tilberedt hjemme		
Tilberedt hjemme 6-7 dage	0,346	< 0,001
Tilberedt hjemme 4-5 dage	0,263	< 0,001
Tilberedt hjemme ≤ 3 dage	Reference	-
Tid anvendt på madlavning i hverdagen	0,001	0,125
Tid anvendt på madlavning i weekenden	0,001	0,267
Ansvarlig for madlavningen		
Kvinden/moderen	0,175 (-0,071-0,421)	0,162
Maden/faderen	0,122 (-0,131-0,421)	0,344
Kvinden og manden i fællesskab	0,158 (-0,095-0,411)	0,221
Kvinden, manden og større børn i fællesskab	Reference	-
Anvendelse af delvist tilberedte mad		
Flere gange om ugen	-0,216	< 0,001
Ca. 1 gang om ugen	-0,155	0,001
Ca. 1-3 gange om måneden	-0,128	0,005
Sjældnere end en gang om måneden eller aldrig	Reference	-
Anvendelse af færdigretter		
En eller flere gange om ugen	-0,338	< 0,001
Ca. 2-3 gange om måneden	-0,282	< 0,001
Ca. 1 gang om måneden	-0,115	0,015
Sjældnere end en gang om måneden	-0,029	0,546
Aldrig	Reference	-
Overspring af måltider		
Spist alle måltider	1,019	< 0,001
Spist 20 måltider	0,856	< 0,001
Spist 18-19 måltider	0,587	< 0,001
Spist 15-17 måltider	0,399	0,001
Spist 7-14 måltider	Reference	-
Overspring af morgenmad		
Spist 7 morgenmåltider	0,631	< 0,001
Spist 5-6 morgenmåltider	0,294	0,001
Spist ≤ 4 morgenmåltider	Reference	-
Overspring af frokost		
Spist 7 frokoster	0,617	< 0,001
Spist 5-6 frokoster	0,357	< 0,001
Spist ≤ 4 frokoster	Reference	-

Overspring af aftensmad		
Spist 7 aftenmåltider	0,546	< 0,001
Spist 5-6 aftenmåltider	0,305	0,026
Spist ≤ 4 aftenmåltider	Reference	-
Spise morgenmad sammen		
Spist morgenmad sammen 7 dage	0,150	0,005
Spist morgenmad sammen 6 dage	0,141	0,018
Spist morgenmad sammen 4-5 dage	0,028	0,606
Spist morgenmad sammen 1-3 dage	0,065	0,180
Kun spist morgenmad alene	Reference	-
Gennemsnitlig tid brugt på morgenmad	0,006	0,008
Spise aftensmad sammen		
Spist aftensmad sammen 7 dage	0,173	0,044
Spist aftensmad sammen 6 dage	0,152	0,084
Spist aftensmad sammen 4-5 dage	0,164	0,067
Spist aftensmad sammen 1-3 dage	0,130	0,171
Kun spist aftensmad alene	Reference	-
Gennemsnitlig tid brugt på aftensmad	0,004	0,022
Prioritering af hvad der er vigtigst ved måltidet		
Jeg synes selv, maden smager godt	-0,137	0,018
Familien/husstanden kan lide maden	-0,176	0,004
Maden er hurtig at tilberede	-0,176	0,020
Maden er billig	-0,221	0,151
Maden er hjemmelavet	-0,035	0,588
Maden er fedtfattig	0,353	< 0,001
Maden er tilberedt af friske råvarer	0,134	0,076
Råvarerne er økologiske	0,230	0,028
Maden indeholder mange grøntsager	0,289	< 0,001
Maden er varieret	Reference	-

Bilag 8

Tabel 36. Indtag af energi og udvalgte næringsstoffer

	Spist alene		Spist sammen	
	Gennemsnit	SD	Gennemsnit	SD
Energi, kJ/måltid	2000	1319	2816	1858
Mættede fedtsyrer, g/måltid	7,8	7,7	11,5	10,2
Tilsat sukker, g/måltid	12,0	15,7	13,6	19,1
Kostfibre, g/måltid	5,7	3,8	6,4	3,9
Fisk, g/måltid	64	64	70	76
Frugt og grønt, g/måltid	117	114	135	123

Bilag 9

Oversigt over krydstabeller for sammenhængen mellem overspring af de enkelte hovedmåltider og kostscore.

Tabel 37. Sammenhængen mellem overspringning af morgenmåltider og kostscore (n = 2.859). Forskel i kostscore i forhold til graden af overspringning er højsignifikant ($\chi^2 < 0,001$).

	Kostscore på 0-2,5998	Kostscore på 2,5999-3,2589	Kostscore på 3,2590-3,8903	Kostscore på 3,8904-5,00
Spist 7 morgenmåltider	19,3 % (420)	24,9 % (541)	26,1 % (567)	29,7 % (645)
Spist 5-6 morgenmåltider	32,5 % (156)	31,0 % (149)	23,1 % (111)	13,3 % (64)
Spist ≤ 4 morgenmåltider	62,1 % (128)	17,5 % (36)	12,1 % (25)	8,3 % (17)

Tabel 128. Sammenhængen mellem overspringning af frokoster og kostscore (n = 2.860). Forskel i forhold til graden af overspringning er højsignifikant ($\chi^2 < 0,001$).

	Kostscore på 0-2,5998	Kostscore på 2,5999-3,2589	Kostscore på 3,2590-3,8903	Kostscore på 3,8904-5,00
Spist 7 frokoster	17,3 % (303)	23,6 % (414)	27,4 % (481)	31,7 % (557)
Spist 5-6 frokoster	33,0 % (288)	28,4 % (248)	21,8 % (190)	16,8 % (147)
Spist ≤ 4 frokoster	49,1 % (114)	27,6 % (64)	13,8 % (32)	9,5 % (22)

Tabel 39. Sammenhængen mellem overspringning af aftensmåltider og kostscore (n = 2.860). Forskel i forhold til graden af overspringning er højsignifikant ($\chi^2 < 0,001$).

	Kostscore på 0-2,5998	Kostscore på 2,5999-3,2589	Kostscore på 3,2590-3,8903	Kostscore på 3,8904-5,00
Spist 7 aftensmåltider	21,9 % (547)	26,0 % (648)	24,9 % (621)	27,2 % (677)
Spist 6 aftensmåltider	41,5 % (118)	20,4 % (58)	22,9 % (65)	15,1 % (43)
Spist ≤ 5 aftensmåltider	48,2 % (40)	24,1 % (20)	20,5 % (17)	7,2 % (6)

Fødevareinstituttet
Danmarks Tekniske Universitet
Mørkhøj Bygade 19
2860 Søborg

T: 35 88 70 00
F: 35 88 70 01
www.food.dtu.dk

ISBN: 978-87-93109-74-2